

Penyuluhan MPASI Cerdas untuk Cegah Stunting di Kelurahan Bukit Biru Kabupaten Kutai Kartanegara

Indah Ratria Praharani¹, Bima Suryantara², Novita Puspita Dewi³

^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Indah Ratria Praharani

E-mail: ratriapraindah26@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa edukasi ibu balita tentang MPASI cegah stunting di Kelurahan Bukit Biru Kabupaten Kutai Kartanegara dengan sasarannya adalah ibu yang mempunyai balita di Kelurahan Bukit Biru Kabupaten Kutai Kartanegara. Penyuluhan ini diadakan untuk menambah pengetahuan ibu-ibu yang memiliki bayi balita MPASI agar memberikan MPASI yang adekuat, bergizi untuk mencegah stunting. Stunting adalah masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di daerah pedesaan dan perkotaan yang memiliki akses terbatas terhadap sumber daya dan informasi gizi yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan MPASI (Makanan Pendamping ASI) cerdas dalam mencegah stunting di Kelurahan Bukit Biru, Kabupaten Kutai Kartanegara. Program penyuluhan MPASI cerdas memiliki potensi besar sebagai strategi preventif untuk mengatasi stunting di daerah pedesaan dan perkotaan yang rawan. Kelurahan Bukit Biru sendiri dipilih karena cakupan bayi balita usia MPASI nya cukup banyak, dan beberapa Ibu-ibu masih beranggapan bahwa MPASI bukanlah masa yang penting bagi anak mereka. Penyuluhan ini tentunya sangat membantu ibu-ibu di Kelurahan Bukit Biru untuk memberikan MPASI yang bergizi tapi dengan bahan pangan yang ada disekitar. Diperlukan upaya berkelanjutan untuk meluaskan cakupan program ini dan memastikan pengabdian yang berkelanjutan dari praktik gizi yang sehat oleh masyarakat. Pengabdian masyarakat lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap status gizi dan perkembangan anak.

Kata kunci – Penyuluhan, MPASI, cegah stunting

Abstract

The community service activity carried out is in the form of educating mothers of toddlers about MPASI to prevent stunting in Bukit Biru Village, Kutai Kartanegara Regency, with the target being mothers with toddlers in Bukit Biru Village, Kutai Kartanegara Regency. This counseling was held to increase the knowledge of mothers who have MPASI babies under five to provide adequate and nutritious MPASI to prevent stunting. Stunting is a chronic nutritional problem that has an impact on children's growth and development, and is a significant public health issue, especially in rural and urban areas which have limited access to adequate nutritional resources and information. This research aims to evaluate the effectiveness of intelligent complementary food (MPASI) counseling in preventing stunting in Bukit Biru Village, Kutai Kartanegara Regency. The Bukit Biru sub-district itself was chosen because it has quite a large number of MPASI-aged babies under five, and some mothers still think that MPASI is not an important period for their children. This counseling is certainly very helpful for mothers in Bukit Biru Village to provide nutritious MPASI but using food that is available around them. The smart MPASI extension program has great potential as a preventive strategy to overcome stunting in vulnerable rural and urban areas. Continued efforts are needed to expand the scope of this program and ensure continued dedication of healthy nutritional practices by the public. Further community service is needed to evaluate the long-term impact of this intervention on children's nutritional status and development.

Keywords - Counseling, MPASI, preventing stunting

PENDAHULUAN

Makanan pendamping ASI (MP ASI) adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. MP ASI yang diberikan harus menyediakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh. Walaupun ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, bayi berusia > 6 bulan membutuhkan lebih banyak vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat. Kebutuhan gizi yang tinggi ini tidak bisa hanya didapatkan dari ASI, tetapi juga membutuhkan tambahan dari makanan pendamping ASI (Kemenkes, 2018). Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman selain ASI yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi selama periode penyapihan (*complementary feeding*) yaitu pada saat makanan/minuman lain diberikan bersama pemberian ASI (WHO) (Asosiasi Dietisien Indonesia, 2014). Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak. ASI hanya memenuhi kebutuhan gizi bayi sebanyak 60% pada bayi usia 6-12 bulan. Sisanya harus dipenuhi dengan makanan lain yang cukup jumlahnya dan baik gizinya. Oleh sebab itu pada usia enam bulan keatas bayi membutuhkan tambahan gizi lain yang berasal dari MP-ASI (Mufida, Widyaningsih and Maligan, 2015).

Pemberian makanan pendamping ASI bagi bayi bertujuan untuk menambah energi dan zat-zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus menerus (Diah Krisnatuti, 2008).

MPASI yang diberikan pada bayi memasuki usia 6 bulan adalah bagian dari pemenuhan gizi optimal dimasa 1.000 Hari Pertama Kehidupan Anak. Jika pemberiannya tepat, MPASI dapat mendukung tumbuh-kembang lebih optimal. Sebaliknya, pemberian yang kurang tepat bisa menyebabkan stunting. Oleh karena itu, ada berbagai hal yang harus diketahui orang tua saat mengenalkan MPASI pada anak. Sebelum memberikan MPASI, orang tua harus mengetahui prinsip-prinsip pemberian MPASI. Salah satu prinsip utama, yaitu tetap memberikan ASI yang merupakan kebutuhan makronutrien, selain makanan pendamping dengan harapan bisa mendapatkan asupan mikronutrien.

Waktu tepat MPASI biasanya diperkenalkan pada anak saat menginjak usia 6 bulan yang ditandai dengan tanda-tanda neurofisiologi, apakah anak sudah siap MPASI atau belum. Tanda-tanda tersebut termasuk anak bisa duduk tegak, gerakan ekstrusi menghilang, tidak mengeluarkan makanan dari mulut, tertarik makanan orang lain, mulut bergerak melihat orang lain makan, dan mudah lapar,

Untuk sebagian ibu-ibu di daerah saya yang kurang pendidikan, MPASI bukanlah sesuatu hal yang penting terlebih mereka meyakini bahwa ASI mereka masih mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi. Guna membantu mengurangi angka kejadian stunting terutama di daerah saya sendiri, maka itu saya akan melakukan penyuluhan yang berjudul "MPASI cerdas, murah dan terjangkau untuk cegah stunting".

Pada daerah tempat tinggal saya banyak sekali ibu-ibu yang kurang pengetahuan mengenai MPASI. Mereka menganggap bahwa yang penting anak mereka bisa makan apa saja tanpa belajar lebih lanjut tentang gizi yang baik untuk mencegah stunting. Inilah yang menjadi sebab saya ingin memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu di daerah saya tentang pentingnya MPASI yang benar untuk mencegah stunting.

METODE

Kegiatan ini diawali dengan kurangnya tingkat pengetahuan ibu-ibu di daerah tempat tinggal saya tentang pemberian MPASI yang tepat. Kebanyakan ibu-ibu hanya memberikan MPASI kepada anaknya nasi di blender tanpa tambahan protein, sayur dan vitamin lainnya. Mereka beranggapan bahwa MPASI tidak begitu penting karena anak mereka akan mendapat gizi terbaik dari ASI nya. Setelah saya berkoordinasi dengan beberapa kader posyandu balita, akhirnya teretus ide saya untuk mengadakan penyuluhan tentang MPASI yang tepat untuk mencegah stunting. Selama menyiapkan penyuluhan saya dibantu oleh beberapa kader untuk menyiapkan ibu-ibu yang memiliki anak balita usia dibawah 1 tahun. Kegiatan penyuluhan ini bertempat di rumah saya karena jadwal posyandu daerah saya hanya pada tanggal 25 setiap bulannya.

Sebelum melaksanakan penyuluhan saya sebagai pemateri mempersiapkan leaflet bergambar dan berwarna yang akan dibagikan sebelum memulai kegiatan, didalam leaflet tersebut berisi tentang materi yang akan saya bawakan untuk dibaca ulang saat di rumah. Bersama dengan kader posyandu diharapkan setiap penyuluhan ini dapat berjalan secara periodik. Para kader bisa memberikan arahan

saat mendapati ibu-ibu yang memberikan MPASI seadanya kepada balita mereka. MPASI itu sebenarnya sangat terjangkau, mudah dan murah, jadi tidak ada alasan tidak memberikan MPASI dengan gizi lengkap.

Setelah melakukan data tracking di daerah, terdapat kurang lebih 22 balita yang berusia dibawah 1 tahun. Para kader mengundang seluruhnya untuk mendengarkan penyuluhan. Penyuluhan dilaksanakan di Jalan Surakarta 4 Bukit Biru Kutai Kartanegara Kalimantan Timur. Tingkat pendidikan mayoritas ibu-ibu disini adalah SD, SMP dan SMA. Pekerjaan mereka kebanyakan adalah petani dan berjualan di pasar. Minimnya pengetahuan dan rendahnya tingkat pendidikan akan mempengaruhi ilmu dan kemauan belajar seorang ibu, terlebih jika anak yang dimiliki sudah lebih dari satu anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan

Tabel 1.

Pengetahuan ibu balita
Di Kelurahan Bukit Biru Kabupaten Kutai Kartanegara
Tahun 2024

No	Pengetahuan Ibu balita	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
1	Pretest	3	13,6	7	31,8	12	54,5	22	100
2	Posttest	18	81,8	4	18	0	0	22	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan ibu tentang MPASI di Kelurahan Bukit Biru Kabupaten Kutai Kartanegara Tahun 2024.

Hasil pengabdian masyarakat melalui edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang MPASI pencegahan stunting. Sebelum diberikan edukasi terlihat mayoritas ibu balita mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah edukasi mayoritas ibu mempunyai pengetahuan baik tentang MPASI cegah stunting.

MPASI yang diberikan pada bayi memasuki usia 6 bulan adalah bagian dari pemenuhan gizi optimal dimasa 1.000 Hari Pertama Kehidupan Anak. Jika pemberiannya tepat, MPASI dapat mendukung tumbuh-kembang lebih optimal. Sebaliknya, pemberian yang kurang tepat bisa menyebabkan stunting. Oleh karena itu, ada berbagai hal yang harus diketahui orang tua saat mengenalkan MPASI pada anak. Sebelum memberikan MPASI, orang tua harus mengetahui prinsip-prinsip pemberian MPASI. Salah satu prinsip utama, yaitu tetap memberikan ASI yang merupakan kebutuhan makronutrien, selain makanan pendamping dengan harapan bisa mendapatkan asupan mikronutrien. Waktu tepat MPASI biasanya diperkenalkan pada anak saat menginjak usia 6 bulan yang ditandai dengan tanda-tanda neurofisiologi, apakah anak sudah siap MPASI atau belum. Tanda-tanda tersebut termasuk anak bisa duduk tegak, gerakan ekstrusi menghilang, tidak mengeluarkan makanan dari mulut, tertarik makanan orang lain, mulut bergerak melihat orang lain makan, dan mudah lapar.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rata-rata posttest setelah pengabdian masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang MPASI pencegahan stunting memiliki peran menambah tingkat pengetahuan ibu.



Gambar 1.
Foto bersama kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 2.
Kegiatan Penyuluhan pengabdian masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Meningkatnya pengetahuan ibu yang memiliki anak yang akan dan sedang memberikan MPASI dapat mengetahui tentang prinsip gizi pada MPASI, menambah pengetahuan bahwa MPASI itu tidak sulit seperti yang ibu-ibu bayangkan sebelumnya, sehingga menjadikan ibu-ibu memberikan MPASI seadanya karena males ribet dan juga menjadikan ibu bisa membuat jadwal makan dan menyusui selama masa MPASI

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada ibu balita di di Kelurahan Bukit Biru Kabupaten Kutai Kartanegara yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Dona, Tri Sundari. 2022. Makanan Pendamping Asi (MPASI). Vol, 3. No, 2. Palembang. Juni 2022. Hal 600-603. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/4449/304> 6
Kementerian Kesehatan RI. 2011b. Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Jakarta: POKJANAL. <https://dp2m.umm.ac.id/files/file/buku-pedoman-umumpengelolaan-posyandu-1.pdf>

- Khoirunnisah, Hasibuan. 2022. Penyuluhan Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI(MPASI) Pada Balita. Vol, 4. No, 1. Padang Sidempuan <http://dx.doi.org/10.51933/jpma.v4i1.746>.
<https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/746>
- Santi, Lestiarini. 2020. Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI). Vol, 8. No, 1. Surabaya
- Sutraningsih, W., Marlindawani, J., & Silitonga, E. (2021). Implementasi Strategi Pelaksanaan Pencegahan Stunting di Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019. *Journal of Healthcare technology and medicine*, 7(1), 49-67.