

Tumbuh Kembang Bayi Optimal Dengan MPASI Sehat

Neneng Hasanah, Izattul Azijah, Endang Siti Mawarni

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia

neneng.hasanah@urindo.ac.id

Abstrak

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan atau minuman tambahan yang mengandung zat gizi dan diberikan mulai usia 6 -24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. MPASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan tentang pemberian MPASI sesuai gizi seimbang agar pertumbuhan dan perkembangan anak optimal. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 74% menyatakan materi yang disampaikan oleh narasumber sangat baik, 62% menyatakan manfaat dari materi yang disampaikan sangat baik, 55% menyatakan kinerja panitia sangat baik dan 55% menyatakan kemudahan dalam mengakses dan mengikuti kegiatan sangat baik.

Kata Kunci : MP-ASI, Tumbuh Kembang Optimal, Bayi sehat

Abstract

Complementary feeding (MP-ASI) refers to additional foods or beverages containing nutrients that are given starting from the age of 6 to 24 months to meet nutritional needs beyond breast milk. Appropriate and proper complementary feeding is food that can meet nutritional needs so that infants and children can grow and develop optimally. The purpose of this community service activity is to educate pregnant women and mothers with babies aged 0–6 months about providing complementary feeding based on balanced nutrition to support optimal child growth and development. Evaluation of the implementation of the community service activity showed that 74% stated that the material delivered by the speaker was excellent, 62% stated that the benefits of the material were excellent, 55% rated the committee's performance as excellent, and 55% stated that access to and participation in the activity was very good.

Keywords: Complementary Feeding, Optimal Growth and Development, Healthy Infants

PENDAHULUAN

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan atau minuman tambahan yang mengandung zat gizi dan diberikan mulai usia 6 -24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. Setelah bayi berusia 6 bulan, kebutuhan zat gizi makin bertambah seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi, sementara produksi ASI mulai menurun, karena itu bayi membutuhkan makanan tambahan sebagai pendamping ASI. Pemberian makanan tambahan yang tidak tepat kualitas dan kuantitasnya dapat menyebabkan gizi kurang yang berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan apabila tidak segera diatasi.

Makanan utama yang diberikan pada bayi adalah makanan padat yang diberikan secara bertahap diperhatikan dalam segi bentuk, jumlah dan frekuensi. MPASI yang baik menurut

Kemenkes RI tahun 2016 yang dimuat dalam buku KIA¹⁵ adalah (1) Padat energi, protein dan zat gizi mikro (zat besi, zinc, kalsium, Vit A, Vit C dan Folat), (2) Tidak berbumbu tajam, tidak menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna dan pengawet, (3) Mudah ditelan dan disukai anak, (4) Tersedia lokal dan harga terjangkau.

Menurut WHO Global Strategy for Feeding Infant and Young Children (tahun 2003) mengeluarkan rekomendasi agar pemberian MP ASI memenuhi 4 syarat, yaitu : 1) Tepat waktu (timely), 2) Adekuat, 3) Aman, 4) Diberikan dengan *responsive feeding*. Untuk para orang tua sebaiknya tahu tentang ilmu seputar MP ASI ini sehingga gizi anak tetap terjaga dan nantinya tumbuh kembang anak bisa terjamin dengan baik. Hal tersebut kita harapkan juga dapat menurunkan angka wasting (gizi kurang), stunting dan kejadian gizi buruk yang ada.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan tentang tumbuh kembang bayi optimal dengan MPASI Sehat dan Meningkatkan keterampilan ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan tentang pengolahan MPASI dengan gizi seimbang

METODE

Kegiatan PKM dilaksanakan di Posyandu Melati 2 Kelurahan Sumur Batu, dengan tahapan pre test, penyuluhan, dan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posyandu Melati 15 RW 10 Kelurahan Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi pada hari Jum'at tanggal 16 Mei 2025. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan kegiatan Posyandu dan pengisian *pretest*, selanjutnya sambutan dari Ketua Posyandu dilanjutkan pemberian materi mengenai Tumbuh Kembang Bayi Optimal dengan MPASI Sehat di Posyandu Melati 15 RW 10 Kel. Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi. Kegiatan diakhiri dengan pembagian doorprize dan evaluasi kegiatan yang formulirnya telah disediakan oleh panitia. Kegiatan ini diikuti oleh 39 peserta. Beberapa pertanyaan dan hasil diskusi adalah sebagai berikut :

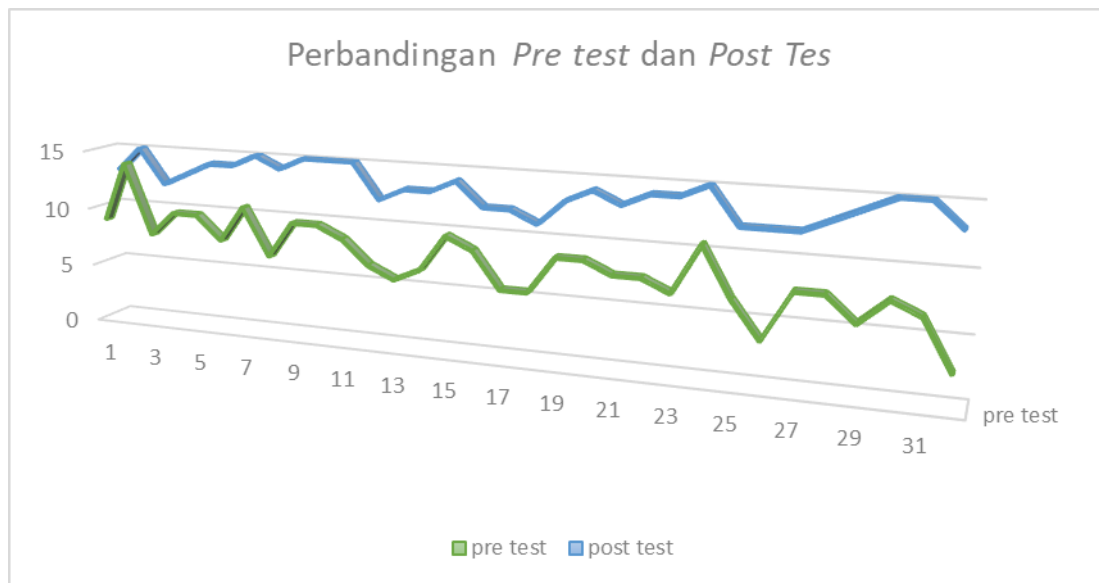
1. Pertanyaan : Assalamualaikum prof, Cara yang paling tepat saat membuat MP-ASI?

Jawaban : MP-ASI itu tidak ribet sebenarnya, ibu bisa melakukannya di rumah sendiri, namun yang harus diperhatikan adalah kandungan gizi dari makanan yang di siakan untuk bayi. Misalnya makanan harus mengandung menu seimbang yaitu ada karbohidrat, protein, vitamin, mineral yang cukup dan sesuai dengan usia bayi. Dan bisa juga membuat MP-ASI dari makanan

ibu sehari-hari. Misalnya saat ibu masak sayur asem dan tempe goreng, itu bisa di jadikan menu untuk bayi kita tinggal disesuaikan tekstur makanannya sesuai usia bayi

2. Pertanyaan : Apa dampak jika kita memberikan MP-ASI yang siap saji?

Jawaban : Dampaknya yang dialami oleh bayi saat memberikan MP-ASI pabrikan itu mungkin ga terasa saat itu juga, namun akan terasa beberapa lama setelah mengonsumsi MP-ASI pabrikan, biasanya bayi akan mengalami diare, atau sembelit. Jadi usahakan agar memperhatikan makanan bayi untuk kesehatan bayi, selain itu pertumbuhan dan perkembangan bayi bisa optimal dengan memperhatikan makanan yang di konsumsi bayi.



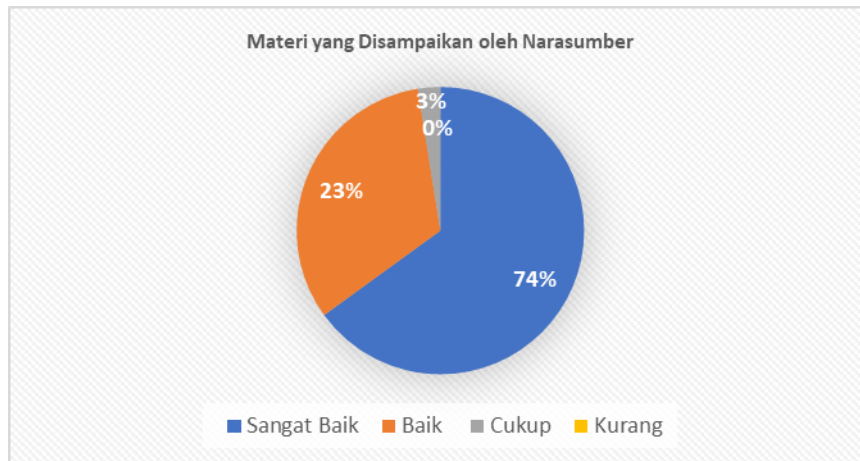
Gambar 1 . Hasil Evaluasi kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan

Berdasarkan diagram 1 diatas menunjukan jawaban responden pada saat *post test* mengalami peningkatan sebelum *pre test*. Jawaban dari setiap responden bervariasi, pertanyaan yang banyak di jawab salah saat *pre test* adalah pertanyaan nomor 3 (Makanan pendamping ASI bertujuan menggantikan ASI), pertanyaan nomor 4 (Macam-macam makanan pendamping ASI itu ada 2 yaitu MP-ASI Pabrikan/siap saji dan MP-ASI Lokal) dan pertanyaan nomor 13 (Jadwal makan bayi bisa tidak disesuaikan dengan jadwal makan keluarga). Evaluasi pelaksanaan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang tumbuh kembang optimal dengan MP-ASI sehat.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui *Google Form*, hasilnya adalah sebagai berikut :

1. Materi yang Disampaikan oleh Narasumber

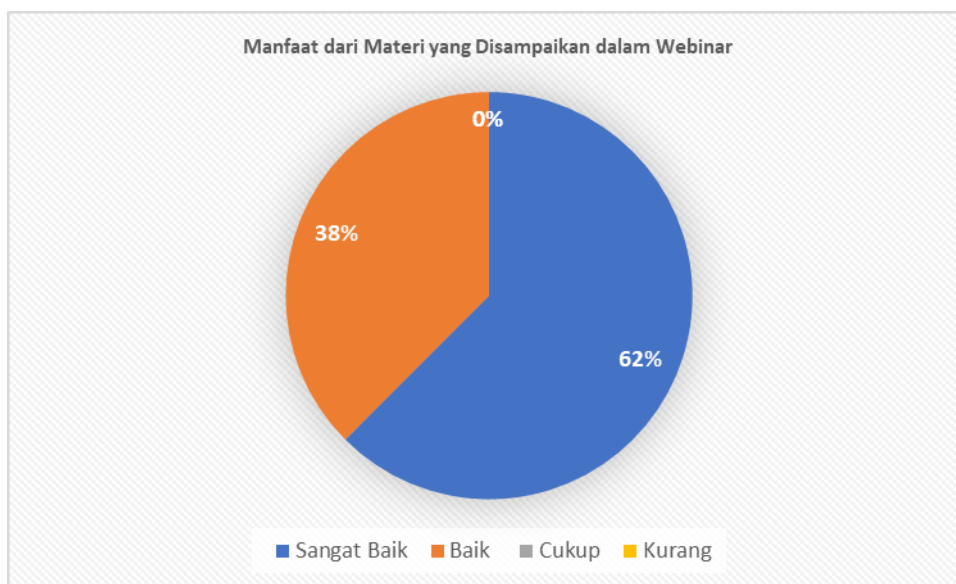
Dari 39 peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan narasumber Sangat Baik sebesar 29 orang (74%), Baik 9 orang (23 %), Cukup 1 orang (3%) dan kurang 0 orang (0%)



Gambar 2 . Hasil Evaluasi kegiatan tentang materi yang disampaikan oleh narasumber

2. Manfaat dari Materi yang Disampaikan dalam Webinar

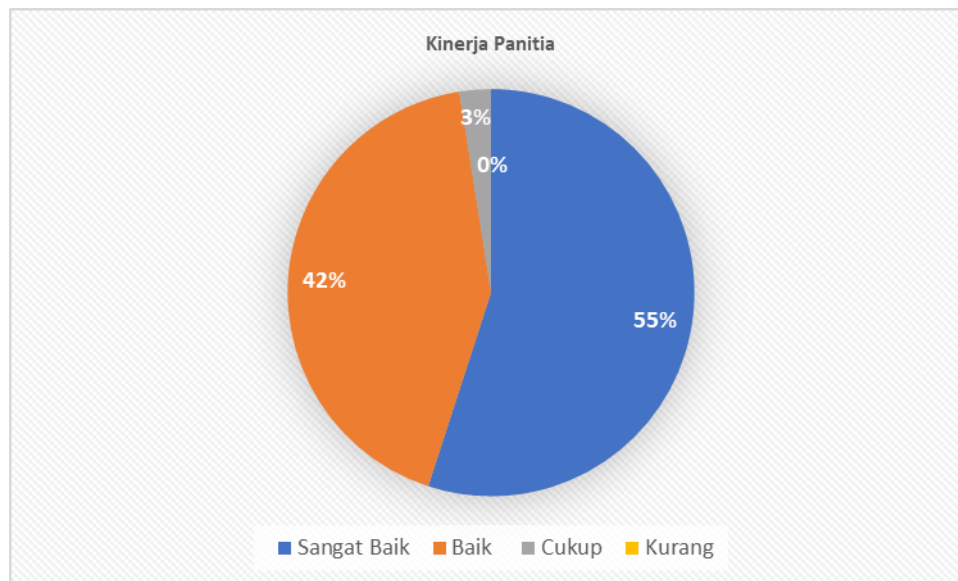
Dari 39 peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan dalam webinar Sangat Baik sebesar 25 orang (62%), Baik 14 (38 %), cukup 0 orang (0%) dan cukup 0 orang (0%).



Gambar 3 . Hasil Evaluasi kegiatan tentang manfaat dari materi yang disampaikan

3. Kinerja Panitia

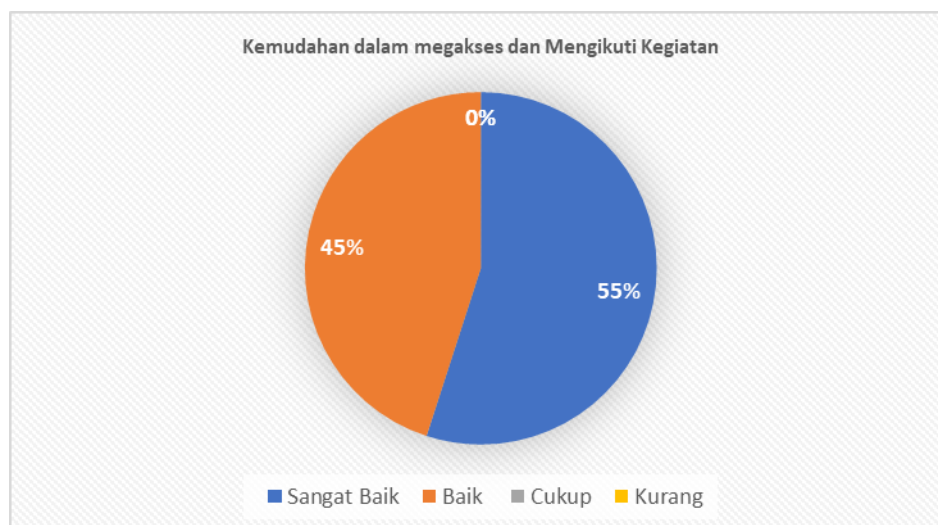
Dari 39 peserta menyatakan bahwa kinerja panitia penyuluhan Sangat Baik sebesar 22 orang (55 %), Baik 16 orang (42 %), Cukup 1 orang (3%) dan kurang 0 orang (0%).



Gambar 4 . Hasil Evaluasi kegiatan tentang kinerja panitia

4. Kemudahan dalam megakses dan Mengikuti Kegiatan

Dari 39 peserta menyatakan bahwa Kemudahan dalam mengakses dan Mengikuti Kegiatan Sangat Baik sebesar 22 orang (55 %), Baik 17 orang (45 %), Cukup 0 orang (0%) dan kurang 0 orang (0%)



Gambar 5 . Hasil Evaluasi kegiatan tentang Kemudahan dalam megakses dan Mengikuti Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diikuti oleh 39 peserta di Posyandu Melati 15 RW 10 Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi. Kegiatan berjalan dengan baik dari mulai pembukaan sampai penutupan, dan beberapa peserta antusias ingin lebih tau dengan memberikan pertanyaan sekitar MP-ASI dan tumbuh kembang. Kegiatan berjalan dengan baik dari mulai pembukaan sampai penutupan, dan beberapa peserta antusias ingin lebih tau dengan memberikan pertanyaan sekitar

MP-ASI dan tumbuh kembang. Disarankan pengabdian kepada masyarakat bekerjasama dengan posyandu lain di daerah sumur batu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ermelena, 2017. Indikator SDG's di Indonesia. ICTOH. Jakarta
- [2] Black, C. G. Victora, S. P. Walker, Z. A. Bhutta, P. Christian, and others. 2013. "*Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries.*" The Lancet 382 (9890): 427–51.
- [3] Kemenkes RI, 2017. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta
- [4] Monte CM, Giugliani ER. 2004. *Recommendations for the complementary feeding of the breastfed child. J Pediatr* 2004 80(5 Supl):S131–41. doi:10.2223/JPED.1245
- [5] World Health Organization/United Nations Children's Fund. 2003. *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO Press
- [6] Kemenkes RI. 2016. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta
- [7] Trisuci A, Yuna dan tim. 2018. Efektivitas kelas edukasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam peningkatan pengetahuan ibu bayi. Depok
- [8] Modul konseling Pemberian Makan bayi dan anak. 2014. Direktorat Bina Gizi Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [9] Widaryanti, Rahayu. 2019. Pemberian Makan Bayi dan Anak. Deepublish. Yogyakarta