

Penyuluhan Kesehatan Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Di Desa Buyut Udik Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah

Sefria Indah Primasari

¹Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya

E-mail: sefriaindahprimasari76@gmail.com

Article History:

Received: April 2024

Revised: April 2024

Accepted: Mei 2024

Kata kunci :

Pemberian Makanan

Kesehatan

Pendamping ASI

Key words :

Providing Complementary

Health

Foods for Breast Milk

Abstrak:

Derajat kesehatan masyarakat yang tinggi merupakan suatu prakondisi untuk meningkatkan produktifitas sumber daya manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Tujuan dari Penyuluhan Kesehatan Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI sebagai up-dating ilmu pengetahuan kepada para ibu bayi dan balita tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI melalui Penyuluhan Kesehatan. sehingga dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat dalam bentuk upaya peningkatan partisipasi aktif masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah ibu memahami jenis dan waktu yang benar untuk memberikan makanan pendamping ASI tersebut. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan ini memberikan dampak positif bagi ibu bayi balita di Buyut Udik Lampung Tengah. Setelah melaksanakan kegiatan penyuluhan, pengetahuan tentang pemberian makanan pendamping ASI bertambah.

Abstract:

High public health is a precondition for increasing human resource productivity. In relation to this, to create quality human resources, of course, many factors must be considered, including food factors (nutritional elements), health, education, information, technology and other service services. The purpose of Health Counseling on Providing Complementary Foods for Breast Milk is to update knowledge to mothers of babies and

toddlers about Providing Complementary Foods for Breast Milk through Health Counseling. so that it can be used as a model for community empowerment in the form of efforts to increase active community participation. The method used in this activity is to provide Health Counseling on Providing Complementary Foods for Breast Milk. The result of this activity is that mothers understand the types and correct times to provide complementary foods for breast milk. The implementation of this Health Counseling has a positive impact on mothers of babies and toddlers in Buyut Udik, Central Lampung. After carrying out the counseling activity, knowledge about providing complementary foods for breast milk increased.

Pendahuluan

Derajat kesehatan masyarakat yang tinggi merupakan suatu prakondisi untuk meningkatkan produktifitas sumber daya manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut, unsur gizi memegang peranan yang paling penting. Orang tidak akan bisa hidup sehat dan berumur panjang jika kekurangan gizi, karena mudah terkena infeksi dan jatuh sakit.

Indonesia menghadapi masalah kekurangan gizi pada balita. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh kekurangan gizi tersebut, dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit degenerative pada saat dewasa.

Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak balita memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila bayi dan anak balita pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang, baik pada saat ini maupun masa yang akan datang (Republik Indonesia, 2013).

Dalam keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.450/Menkes SK/IV tanggal 7 April 2004 yang mengacu pada resolusi World Health Assembly (WHO, 2001) menyatakan bahwa untuk mencapai pertumbuhan, berkembang dan kesehatan yang

optimal bayi harus diberi ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama (Umniyati, H, 2005). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahaputri, dkk tahun 2012 menyatakan bahwa hasil survei menunjukkan salah satu penyebab terjadinya gangguan tumbuh kembang bayi dan anak usia 12-24 bulan di Indonesia adalah rendahnya mutu MP-ASL

MP ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi atau anak yang berusia lebih dari 6 bulan guna memenuhi kebutuhan zat gizi selain dari ASI (Notoadmodjo, 2010). Hal ini dikarenakan ASI hanya mampu memenuhi duapertiga kebutuhan bayi pada usia 6-9 bulan, dan pada usia 9-12 bulan memenuhi setengah dari kebutuhan bayi (Medise BE, 2011).

Dalam pemberian MP-ASI perlu diperhatikan adalah usia pemberian MP-ASI, jenis MP-ASI, frekuensi dalam pemberian MP-ASI, porsi pemberian MP-ASI dan cara pemberian MP-ASI pada tahap awal. Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri bayi (Depkes RI, 2005). Pemberian makanan tambahan harus bervariasi, dari bentuk bubuk cair berbentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lunak, makanan lembek dan akhirnya makanan padat (Diah, et al, 2001).

Cakupan ASI eksklusif Provinsi Lampung 35,01 % dan masih sangat jauh dari target nasional, dan dari kabupaten/ kota yang ada di Provinsi Lampung, Kabupaten Lampung Tengah salah satu yang terendah yaitu 28, 18%. Apabila masalah ini terus berlanjut maka akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan balita pada daerah tersebut.

Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, WHO/Unicef merekomendasikan tiga hal penting yang harus dilakukan yaitu: pertama memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir. Kedua memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, ketiga memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan (Roesli, 2000).

Posyandu merupakan ujung tombak Puskesmas untuk mendeteksi status kesehatan dan gizi balita. Selain itu, kegiatan posyandu juga berperan dalam melaksanakan penyuluhan/ konsultasi tentang gizi dan kesehatan. Untuk itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan ibu balita melalui pemberian informasi dan mengajak masyarakat untuk pemberian asi eksklusif pada balita.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan dengan bidan dan tenaga kesehatan lainnya di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Buyut Udik mengatakan bahwa masih ada ibu yang memberikan MP ASI secara dini kepada bayi berusia < 6 bulan dan kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI bagi ibu dan bayi serta Kurangnya pengetahuan ibu tentang kapan waktu yang tepat memberikan MP ASI kepada bayi.

Metode

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah survei tempat pelaksanaan kegiatan, pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian Masyarakat, persiapan materi dan pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui Penyuluhan Kesehatan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan dilakukan di Desa Buyut Udik Kecamatan Gunung Sugih Dalam pelaksanaannya sasaran dijelaskan tentang Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui Penyuluhan Kesehatan.

3. Pembuatan Artikel Pengabdian

Artikel pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian ini benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan• kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui Penyuluhan Kesehatan.

5. Tahap Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Gunung Sugih

Koordinasi dengan pihak Puskesmas dilakukan dengan Bidan Desa. Pihak Puskesmas menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdi dalam rangka memantau status kesehatan Balita yang ada di Puskesmas.

2. Penetapan waktu pelatihan

Pelaksanaan pelatihan berdasarkan kesepakatan dengan Bidan Desa yang

dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 14 Januari 2023.

3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

Dari koordinasi dengan Bidan Desa maka sasaran penyuluhan kesehatan adalah ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita yang datang ke Posyandu.

4. Perencanaan materi pelatihan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan tentang ASI dan MP ASI, Jenis MP ASI, cara pemberian MP ASI dan waktu pemberiannya.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui Penyuluhan Kesehatan di Buyut Udik" dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 14 Januari 2023, di Puskesmas Buyut Udik.
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 36 orang peserta pada saat Posyandu dilakukan.
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian berupa Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui Penyuluhan Kesehatan di Buyut Udik.
4. Materi pelatihan berupa: (a) pengetahuan pentingnya ASI dan MP ASI, (b) Macam-macam jenis MP ASI, (c) Cara dan waktu pemberian MP ASI, dan (d) akibat pemberian MP ASI secara dini.
5. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: kapan waktu yang tepat untuk memberikan MP ASI dan bagaimana memberikan gizi yang baik bagi anak.
6. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini diberikan pengetahuan macam-macam MP ASI dan waktu pemberiannya.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta penyuluhan

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Seluruh ibu yang memiliki bayi dan balita yang diundang hampir seluruhnya datang sekitar 85% atas undangan Bidan Desa dan Kader.

2. Ketercapaian tujuan penyuluhan Kesehatan

Ketercapaian tujuan penyuluhan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP• ASI). Sehingga ibu sudah faham dan mengetahui kapan waktu yang benar untuk memberikan MP ASI dan jenis MP ASI yang diberikan serta waktu pemberian MP ASI tersebut.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan : ((a) pengetahuan pentingnya ASI dan MP ASI, (b) Macam-macam jenis MP ASI, (c) Cara dan waktu pemberian MP ASI, dan (d) akibat pemberian MP ASI secara dini. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang sudah ditentukan.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

Secara keseluruhan kegiatan pelatihan Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)" di Desa Buyut Udik baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang pemberian Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang pemberian Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang pemberian Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Kesimpulan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pemberian Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Lampung Tengah ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Saran dari program pengabdian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti di tempat lain pada tahun berikutnya untuk menunjang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan perlu adanya penambahan materi penyuluhan kesehatan terkait Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Ucapan Terimakasih

Selaku dosen Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lokasi desa Buyut Udik Kecamatan Gunung Sugih Lampung Tengah mengucapkan terima kasih kepada ibu – ibu bayi dan balita yang telah welcome dengan kami dan sangat antusias terhadap kegiatan yang kami laksanakan. Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Gunung Sugih Lampung Tengah beserta staff yang telah mengizinkan kegiatan tersebut. Besar harapan kami untuk dapat selalu melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi seluruh masyarakat terutama di Lampung Tengah.

Referensi

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2005). Manajemen laktasi. Jakarta:DepKes RI
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021*. https://dinkes.lampungprov.go.id/wpfd_file/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2021_compressed/
- Medise BE, Sekartini R. (2011). Buku pintar bayi. Jakarta: Puspa Swarn
- Mahaputri Ulva Lestari, dkk. (2012). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Kota Padang Tahun 2012
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/83/78>
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. Standar Antropometri Anak..http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/P_MK_No_2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf
- Pritasari, dkk., (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. KemenkesRI : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan Edisi Tahun 2017.