

PENDIDIKAN TENTANG MAKANAN PENDAMPING ASI MENU SEIMBANG 4 BINTANG DENGAN MEDIA PUZZEL GIZI BALITA

EDUCATION ABOUT BREAST MILK SUPPLEMENTARY FOODS 4 STAR BALANCED MENU WITH NUTRITIONAL PUZZEL MEDIA

Wahida Yuliana¹, Retno Hastri R.R¹., Bawon Nulhakim¹

¹Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

wahidayuliana44@gmail.com, retnohastri08@gmail.com, bawonnulhakim@gmail.com

ABSTRAK

Salah Satu upaya untuk mencegah terjadinya stunting adalah dengan menggunakan media puzzle Gizi. Media Puzzle Gizi ini, merupakan inovasi alat peraga dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang makanan pendamping ASI. Masyarakat harus diberikan bekal pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi yang tepat. Stunting ini dapat kita cegah dengan mendukung gizi 1000 hari pertama kehidupan berupa keberhasilan pemberian Makanan Pendamping ASI. Hasil penelitian yang pernah dilakukan yaitu efektifitas kelas nenek terhadap keberhasilan pemenuhan gizi asi eksklusif dan makanan pendamping ASI, dari proses penelitian saat terjun ke masyarakat ditemukan masih banyak ibu ibu yang tidak mengerti tentang menu seimbang 4 bintang. Dari hasil penelitian sebelumnya didapatkan juga masyarakat sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang menu seimbang 4 bintang tetapi tidak ada perubahan perilaku. Metode ceramah yang dilakukan saat menyampaikan informasi tidak dapat merubah semua masyarakat untuk mengganti pola asuh pemberian makan pada bayi. Masyarakat juga perlu disampaikan tentang bahaya penggunaan bubur instan. Menu seimbang 4 bintang ini adalah pilihan yang dapat mengarah pada makanan alami/ buatan sendiri tanpa bahan pengawet. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk pemberdayaan masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan tingginya stunting dengan pemenuhan gizi yang tepat. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode simulasi dalam penyampaian menu seimbang 4 bintang dengan media puzzle gizi dan demonstrasi menu. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang memiliki bayi berusia 5-6 bulan di desa penambangan. Jumlah dari sasaran penelitian berjumlah 15 orang yang tersebar dari 2 posyandu.

Kata kunci: Media penyuluhan, Menu seimbang 4 bintang

ABSTRAK

One of the efforts to prevent stunting is to use nutrition puzzle media. This Nutritional Puzzle Media is an innovative teaching aid in providing health education about complementary foods for breast milk. The community must be provided with knowledge so that behavior changes occur in fulfilling proper nutrition. We can prevent this stunting by supporting nutrition in the first 1000 days of life in the form of successful breastfeeding. The results of the research that have been carried out are the effectiveness of the grandmother's class on the success of fulfilling exclusive breastfeeding nutrition and complementary feeding, from the research process when entering the community it was found that there were still many mothers who doesn't understand about 4 star balanced menu. From the results of previous studies, it was also found that the community had received counseling about a 4-star balanced menu but there was no change in behavior. The lecture method used when delivering information cannot change all people to change the parenting pattern of feeding babies. The public also needs to be informed about the dangers of using instant porridge. This 4 star balanced menu is a choice that can lead to natural/homemade foods without preservatives. The purpose of this community service is to empower the community in solving the problem of high stunting by fulfilling proper nutrition. This community service uses a simulation method in delivering a balanced 4-star menu with nutrition puzzle media and menu demonstrations. The target of this community service is mothers who have babies aged 5-6 months in mining villages. The number of research targets amounted to 15 people spread from 2 posyandu.

Keywords Extension media, Balanced menu 4 stars

PENDAHULUAN

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).

Pemberian MP-ASI yang cukup

kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang sangat pesat pada periode ini, tetapi sangat diperlukan higienitas dalam pemberian MP-ASI tersebut. Sanitasi dan higienitas MP-ASI yang rendah memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroba yang dapat meningkatkan risiko atau infeksi lain pada bayi. Selama kurun waktu 4-6 bulan pertama ASI masih mampu memberikan kebutuhan gizi bayi, setelah 6 bulan produksi ASI menurun sehingga kebutuhan gizi tidak lagi dipenuhi dari ASI saja. Peranan makanan tambahan menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi tersebut (Winarno. 1987, dalam Mufida, dkk. 2015).

MP-ASI 4 bintang adalah makanan yang mengandung empat unsur gizi. Pertama karbohidrat, yang bisa diperoleh dari beras merah, beras putih, jagung dan ubi-ubian. Kedua protein, hewani yang bisa diperoleh dari daging ayam, daging sapi, telur atau ikan. Ketiga protein nabati yang bisa didapat dari kacang-kacangan seperti tempe, tahu, kacang merah atau kacang polong. Dan keempat sayuran seperti bayam, labu, brokoli, wortel dan lain-lain.

Media Puzzle Gizi merupakan inovasi alat peraga dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang makanan pendamping ASI. Masyarakat harus diberikan bekal pengetahuan sehingga merubah perilaku untuk mau memberikan pemenuhan gizi yang tepat. Upaya yang dilakukan adalah untuk mencegah terjadinya stunting. Stunting ini dapat kita cegah dengan mendukung gizi 1000 hari pertama kehidupan berupa keberhasilan pemberian Makanan pendamping ASI.

Hasil penelitian yang pernah dilakukan yaitu efektifitas kelas nenek terhadap keberhasilan pemenuhan gizi asi eksklusif

dan makanan pendamping ASI. Dari proses penelitian saat terjun kemasyarakat ditemukan masih banyak ibu-ibu yang tidak mengerti tentang menu seimbang 4 bintang. Dari hasil penelitian sebelumnya didapatkan juga masyarakat sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang menu seimbang 4 bintang tetapi tidak ada perubahan perilaku. Metode ceramah yang dilakukan saat menyampaikan informasi tidak dapat merubah semua masyarakat untuk mengganti pola asuh pemberian makan pada bayi. Masyarakat juga perlu disampaikan tentang bahaya penggunaan bubur instan. Menu seimbang 4 bintang ini adalah pilihan yang dapat mengarah pada makanan alami/ buatan sendiri tanpa bahan pengawet

Posyandu Landangan dan Posyandu Gilin merupakan Posyandu di desa Penambangan. Keduanya memiliki banyak pasien dengan tingkat kehadiran tinggi saat pelaksanaan posyandu. Kader yang bertanggung jawab dikenal rajin dan selalu berpartisipasi dalam kegiatan promosi kesehatan. Data bulan November dan Desember tahun 2021, jumlah ibu yang memiliki bayi berusia 5 bulan berjumlah 30 orang. Kader di kedua posyandu menyampaikan bahwa masyarakatnya belum mengenal makanan pendamping ASI menu seimbang 4 bintang. Masyarakat lebih memilih memberikan bubur instan dari pada memberikan dari yang dimasak sendiri. Pendidikan kesehatan tentang makanan pendamping ASI menu seimbang 4 bintang dengan menggunakan media merupakan solusi yang tepat yang dapat dilakukan dengan mudah oleh keluarga ibu. Bidan juga akan terbantu dan dapat mewujudkan pemberdayaan masyarakat dalam pemenuhan nutrisi tepat dan turunnnya angka stunting.

METODE

Tahap Persiapan

Melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan penanggung jawab wilayah (Kepala Desa, dan kedua Bidan). Mengidentifikasi jumlah sasaran (ibu yang memiliki bayi berusia 5-6 bulan). Melibatkan peran serta kader dalam mengumpulkan sasaran. Membuat undangan kegiatan. Membuat materi / modul tentang pelaksanaan *demonstrasi* menu seimbang 4 bintang. Membuat Benner kegiatan IBM

Tahap Pelaksanaan

Tahapan Pertama

Peserta mendaftarkan diri kepada tim pengabmas. Peserta mengisi daftar hadir dan data yang diperlukan oleh tim pengabmas

Tahapan Kedua

Tim pengabmas melakukan pendokumentasian berdasarkan hasil data peserta Selanjutnya peserta berkumpul untuk mengikuti paparan materi dan pelatihan

Tahap Evaluasi

Mengevaluasi kemampuan pemahaman peserta tentang menu seimbang 4 bintang dan kemampuan untuk praktik sesuai hasil demonstrasi penyajiannya. Membangun komitmen dengan peserta untuk siap memberikan menu seimbang 4 bintang pada bayinya setelah berumur 6 bulan lebih Memberikan doorprice kepada peserta yang aktif. Membangun komitmen dengan kader untuk melanjutkan pendampingan pada semua keluarga ibu menyusui meskipun pengabdian ini selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada hari senin tanggal 10 Januari 2022 telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Pendidikan tentang

makanan pendamping ASI menu seimbang 4 bintang dengan media Puzzel gizi balita. Kegiatan dilaksanakan didesa Penambangan dengan menghadirkan ibu ibu balita yang persiapan untuk memberikan MP-ASI. Jumlah ibu balita yang hadir berjumlah 23 orang dan didampingi oleh 10 kader. Kader dilibatkan agar bisa menyampaikan informasi yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari ibu ibu. Melalui informasi MP-Asi menu seimbang 4 bintang yang menggunakan puzzel memberikan kemudahan dalam merasionalkan kenutuhan nutrisi pada tubuh sehingga ibu ibu balita mudah mengerti dan sepakat dengan pesan yang disampaikan. Ibu ibu juga tersolusikan dengan kegiatan penyuluhan dengan metode baru. Kebiasaan ibu ibu dengan menggunakan bubur instans karena merasa kesulitan menyiapkan atau kerepotan dapat didiskusikan melalui pertemuan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ibu ibu telah berkomitmen untuk memberikan makanan MP-ASI menu seimbang 4 bintang.

PEMBAHASAN

Kondisi ibu ibu balita yang menjadi sasaran pengabdian masyarakat adalah ibu ibu yang memberikan makanan MP-ASI dengan budaya pemberian bubur dengan mayoritas lebih banyak karbohidrat dan sedikit sekali protein. Sebagian ibu ibu juga lebih memilih memberikan bubur instans yang pastinya terdapat pengawet dan zat kimia lainnya yang tidak baik dibandingkan dengan bubur yang segar. Ibu ibu tidak pernah berpikir mengenai kandungan makanan yang diberikan kepada bayi lebih dari 6 bulan. Mereka lebih berpikir bahwa makan untuk kenyang bukan fungsi untuk membenatu pertumbuhan dan perkembangan. Situasi inilah yang mendorong tim dari stikes hafshawaty pesantren zainul hasan memberikan pendidikan tentang makanan pendamping ASI dengan menu seimbang 4 bintang.

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).

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi (Winarno, 1987, dalam Mufida, dkk. 2015).

Pemberian MP-ASI yang cukup kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang sangat pesat pada periode ini, tetapi sangat diperlukan higienitas dalam pemberian MP-ASI tersebut. Sanitasi dan higienitas MP-ASI yang rendah memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroba yang dapat meningkatkan risiko atau infeksi lain pada bayi. Selama kurun waktu 4-6 bulan pertama ASI masih mampu memberikan kebutuhan gizi bayi, setelah 6 bulan produksi ASI menurun sehingga kebutuhan gizi tidak lagi dipenuhi dari ASI saja. Peranan makanan tambahan menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi tersebut (Winarno, 1987, dalam Mufida, dkk. 2015).

MP-ASI 4 bintang adalah makanan yang mengandung empat unsur gizi. Pertama karbohidrat, yang bisa diperoleh dari beras merah, beras putih, jagung dan ubi-ubian. Kedua protein, hewani yang bisa diperoleh dari daging ayam, daging sapi, telur atau ikan. Ketiga protein nabati yang bisa didapat dari

kacang-kacangan seperti tempe, tahu, kacang merah atau kacang polong. Dan keempat sayuran seperti bayam, labu, brokoli, wortel dan lain-lain.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan solusi dalam kehidupan masyarakat khususnya terkait nutrisi pada balita. Informasi yang disampaikan melalui media permainan yaitu puzzle dapat menarik pihak sasaran sehingga lebih interaktif. Media puzzle gizi balita ini dapat menggugah terkait tujuan pemberian makanan tidak hanya sekedar kenyang tetapi kebutuhan yang berkaitan dengan kebutuhan tumbuh kembang. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi

DAFTAR PUSTAKA

- Arif S. Sadiman. 2011. Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arsyad, Azhar. 2011. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Asosiasi Dietisien Indonesia, Ikatan Ahli Gizi Indonesia, Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2015. Penuntun Diet Anak. Jakarta : FKUI
- Asosiasi Dietisien Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia, Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2014. Penuntun Diet Anak . Jakarta : akultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Daryanto. 2011. Media Pembelajaran. Bandung: Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.
- Effendi, Sofian. 2012. Metode Penelitian Survei. Jakarta : LP3ES.
- Effendy. 2003. Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi, Bandung : PT. Citra.
- Ernawati, dkk. 2016. Penggunaan Media

- Pembelajaran Crossword Puzzle Untuk Meningkatkan keterampilan Berpikir Kreatif Siswa. *Jurnal Studi Sosial*. Vol 4 No 1.
- Gibson, E.L., Kreichauf, S., Wildgruber, A., Vögele, C., Summerbell, C.D., Nixon, C., Manios, Y. 2012. A narrative review of psychological and educational strategies applied to young children's eating behaviours aimed at reducing obesity risk. *Obesity Reviews*, 13(SUPPL. 1), 85–95. <https://doi.org/10.1111/j.1467789X.2011.00939.x>
- Hidayat, A. A.(2009). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Surabaya: Salemba Media
- Kemenkes RI, dirjen bina gizi. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI.
- Misbach, Muzamil. 2010. Pengertian Media Puzzle. Diakses pada tanggal 23
- Mufida, dkk . 2015. Prinsip Dasar MPASI Untuk Bayi Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri* Vol. 3 No 4 p.1646-1651 : Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, FTP Universitas Brawijaya Malang.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rosari, A., Rini, E.A., & Masrul. 2013. Hubungan Diare dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(3), 111–115
- Siswanto, H. 2010. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*. Yogyakarta : Pustaka Rihana
- Suciati. 2016. *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Buku Litera.