

EDUKASI KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK MEMBUAT MP ASI DI KECAMATAN TURATEA KABUPATEN JENEPONTO

Suarni^{1*}, Kamariana², Esse Puji Pawenrusi², Marice Popla²

¹Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: suarniarni42@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stunting adalah kondisi gagal tumbuh dan berkembang yang dialami oleh anak. MP ASI adalah makanan yang diberikan kepada bayi sejak usianya 6 bulan sebagai pelengkap ASI. Pembuatan MP ASI dapat menggunakan bahan pangan lokal yang dihasilkan dari hasil pertanian keluarga karena lebih murah dari segi biaya. Olehnya itu Ibu perlu diberikan edukasi tentang pengolahan dan kandungan gizi pangan lokal yang dapat digunakan dalam pembuatan MP ASI.

Tujuan: Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pentingnya MPASI, dan cara pembuatan MPASI yang tepat, murah, dan bergizi berbasis pangan lokal untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan, yang diberikan kepada 16 orang ibu di dusun Tompobalang, desa Jombe. Sebelum kegiatan ibu diberikan pretest, kemudian ibu diberikan edukasi tentang MP ASI dan pemanfaatan pangan lokal dalam membuat MP ASI. Setelah penyuluhan, dilakukan evaluasi post-tes.

Hasil: Evaluasi pretest menunjukkan ibu dengan pengetahuan cukup sebanyak 14 Orang (75%) dan ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 4 orang (25%). Setelah penyuluhan dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu yaitu ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 14 orang (85%) dan ibu dengan pengetahuan kurang 2 orang (15%).

Kesimpulan: Edukasi tentang MP ASI dan pengolahan MP ASI dari bahan local perlu dilakukan secara rutin untuk menambah pengetahuan ibu dalam memilih dan memanfaatkan bahan pangan lokal yang tepat dalam menyiapkan MP ASI yang bergizi bagi anak.

Kata kunci: Stunting, MP ASI, Kandungan gizi pangan lokal

PENDAHULUAN

Malnutrisi atau gizi buruk (stunting, wasting, dan overweight) pada anak balita masih menjadi masalah kesehatan dunia, termasuk di Indonesia. Stunting adalah masalah kesehatan yang menyumbang sebagian besar beban penyakit dan menyebabkan kematian dini yang dapat dicegah. Stunting adalah kegagalan tumbuh kembang pada anak di bawah usia lima tahun akibat kekurangan atau kekurangan gizi kronis, yang berulang terutama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (Lestari et al., 2023).

Gizi buruk sendiri umumnya disebabkan oleh dua faktor, langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah asupan makanan dan penyakit penyerta. Faktor tidak langsung adalah tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, pola asuh, sosial budaya, persediaan makanan, pelayanan kesehatan dan faktor lingkungan. MPASI atau suplemen ASI adalah makanan yang ditawarkan sebagai pelengkap ASI dan diberikan kepada bayi dan anak usia 6-24 bulan. Makanan pendamping ASI sebaiknya ditambahkan setelah anak berusia 6 bulan, karena produksi ASI menurun

saat ini, dan asupan nutrisi serta ASI tidak dapat lagi mencukupi kebutuhan gizi anak yang terus bertambah. Dapat menyebabkan masalah gizi pada bayi jika diberikan terlambat (Rahmawati et al., 2021).

Pangan lokal merupakan pangan yang berada disekitar lingkungan tempat tinggal keluarga yang dimiliki dan dikembangkan sesuai dengan potensi dan kearifan local masyarakat setempat. Pangan ini mudah didapat dan didalamnya terdapat kandungan nilai gizi yang sangat bermanfaat bagi anak dan keluarga jika dikonsumsi. Olehnya itu pemanfaatan pangan ini sebagai bahan pembuatan MP ASI sangat berguna bagi keluarga. Keluarga dapat memanfaatkan pangan local seperti jagung dan sayur sayuran hijau yang ditanam sendiri oleh keluarga. Pembuatan MP ASI dengan berbahan pangan local tentunya lebih murah dari segi biaya, bahan pangan ini tersedia setiap saat sehingga lebih praktis dan segar karena diambil langsung dari kebun sendiri. Sayangnya hal ini tidak dipahami dan disadari oleh masyarakat khususnya ibu sehingga mereka cenderung membeli bahan pangan makanan dalam membuat MP ASI atau kadang kala mereka membeli MP ASI instan. Olehnya itu dianggap perlu untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya ibu yang memiliki anak usia 6-24 bulan tentang kandungan gizi pangan lokal, yang dapat digunakan dalam membuat menu MP-ASI untuk anak. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu-ibu yang memiliki bayi/anak mengenai pentingnya MPASI serta cara pembuatan MPASI yang tepat, murah, dan bergizi berbasis pangan lokal untuk pencegahan stunting. Melalui kegiatan ini kami harapkan kebutuhan kecukupan gizi anak akan tetap terpenuhi, anak biasa tumbuh dengan sehat dan berkembang sesuai dengan usia nya sehingga angka kejadian stunting di Desa Jombe dapat dicegah dan ditekan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 10 Juni 2023 Pukul 10.00-Selesai. Kegiatan pengabdian diikuti oleh ibu-ibu di Dusun Tompo Balang, Desa Jombe. sebanyak 16 orang ibu yang mempunyai balita usia 6-24 bulan. Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan penyuluhan mengenai pemberian MP ASI dan pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber MP ASI yang tepat sebagai upaya pencegahan stunting.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan, dimana untuk mengukur keberhasilan kegiatan, maka sebelum kegiatan ibu diberikan pretest yaitu memberikan pertanyaan satu arah kepada ibu dengan pilihan benar dan salah. Setelah itu penyuluh memberikan materi tentang pemberian MP ASI dan pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber MP ASI yang tepat untuk mencegah keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan evaluasi post-tes dengan memberikan pertanyaan dengan kertas tes yang sama sebelum kegiatan/pre-test.

Adapun materi yang diberikan pada kegiatan penyuluhan adalah sebagai berikut:

1. Definisi MPASI
2. Pentingnya pemberian MPASI

3. Waktu dan frekuensi pemberian MPASI yang tepat
4. Tahapan pemberian komposisi dan tekstur MPASI yang tepat
5. Pemanfaatan Bahan lokal untuk pembuatan MPASI murah dan bergizi

HASIL DAN PEMBAHASAN

MP ASI mulai diperkenalkan kepada bayi sejak usia bayi 6 bulan karena pada usia ini pencernaan bayi dianggap siap melaksanakan tugasnya mencerna makanan. MP ASI yang diberikan kepada anak harus memiliki nilai gizi yang cukup untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara maksimal. MP ASI disiapkan oleh ibu sehingga ibu perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang MP ASI yang baik kepada bayi mulai dari pemilihan bahannya, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya. Untuk itu dilakukan kegiatan penyuluhan dengan hasil evaluasi kegiatan sebagai berikut:

MP ASI mulai diperkenalkan kepada bayi sejak usia bayi 6 bulan karena pada usia ini pencernaan bayi dianggap siap melaksanakan tugasnya mencerna makanan. MP ASI yang diberikan kepada anak harus memiliki nilai gizi yang cukup untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara maksimal. MP ASI disiapkan oleh ibu sehingga ibu perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang MP ASI yang baik kepada bayi mulai dari pemilihan bahannya, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya. Untuk itu dilakukan kegiatan penyuluhan dengan hasil evaluasi kegiatan sebagai berikut:

Tabel. 1 Hasil Evaluasi Kegiatan Penyuluhan Pre Tes dan Post Tes

Kategori Pengetahuan	Pretest		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	12	75	2	15
Baik	2	25	14	85
Total	8	100	8	100

Sumber: Data primer

Tabel 1. Menunjukkan ibu dengan pengetahuan kurang tentang MP ASI pada evaluasi pretest, sebanyak 12 orang (75 %) dan ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 4 orang (25 %). Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil evaluasi meningkat, yaitu ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 14 orang (85 %) dan ibu dengan pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (15 %).

Kegiatan Penyuluhan dilakukan pada 16 orang Ibu di Desa Jombe yang memiliki balita usia 6-24 bulan. Berdasarkan hasil evaluasi pretest menunjukkan ibu dengan pengetahuan cukup sebanyak 14 Orang (75 %) dan ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 4 orang (25 %). Ibu dengan pengetahuan kurang ini cenderung memberikan makanan kepada anaknya pada usia sebelum 6 bulan dan ada yang baru memberikan makanan kepada anaknya setelah usianya lebih 6 bulan. Makanan yang diberikan pun tidak sesuai dengan tekstur makanan yang dianjurkan kepada anak berdasarkan usianya. Mereka cenderung memberikan makanan kepada anaknya asal saja dengan memberikan makanan apapun yang dikonsumsi oleh keluarga. 2 orang ibu yang memiliki pengetahuan baik merupakan kader

posyandu sehingga ibu sudah paham dan mengetahui tentang MP ASI. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu yaitu ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 14 orang (85 %) dan ibu dengan pengetahuan kurang 2 orang (15 %). Ibu tidak mengalami peningkatan pengetahuan karena pada saat penyuluhan ibu membawa balitanya dan rewel sehingga ibu tidak fokus dan kurang memperhatikan penyuluh. Ibu dengan pengetahuan kurang setelah kegiatan penyuluhan kemudian dilakukan penyuluhan Kembali sampai ibu memahami dan mengerti sepenuhnya tentang materi penyuluhan yang diberikan oleh penyuluh.

Desa Jombe adalah salah satu Desa di kecamatan Turatea di Kabupaten Jeneponto yang memiliki salah satu sektor unggulan dalam sektor pertanian. Warga Desa Jombe memiliki mata pencaharian sebagai petani. Hasil pertanian yang dihasilkan warga beraneka ragam diantaranya sayur mayur seperti kacang panjang, bayam, kangkung, buncis, wortel dan sawi. Hasil pertanian yang mengandung karbohidrat yaitu talas, ubi jalar, singkong, dan jagung. Hasil pertanian berupa buah buahan yang mengandung vitamin yaitu pisang, papaya dan mangga. Beberapa hasil pertanian tersebut bisa dijadikan sebagai bahan pangan local pembuatan MP ASI anak dengan kandungan kecukupan gizi, mengingat bahwa Desa Jombe merupakan Desa yang baru keluar lokus. Ibu bisa memanfaatkan produk pangan local untuk pencegahan balita stunting atau balita gemilang. Olehnya itu selain memberikan penyuluhan tentang MP ASI juga dilakukan penyuluhan terkait cara pengolahan MP ASI dengan menggunakan bahan pangan local yaitu jagung dan labu, mengingat salah satu jenis pangan local yang banyak dihasilkan dan menjadi unggulan sector pertanian di Desa Jombe adalah jagung. Jagung adalah pangan yang mengandung karbohidrat.

Jagung dan labu bisa dijadikan sebagai bahan pangan local dalam pembuatan MP ASI. Makanan Pendamping ASI merupakan makanan tambahan bagi tumbuh kembang balita. MP ASI mulai diberikan kepada anak di usia 6-24 bulan karena pada periode tersebut anak rentan menderita malnutrisi. MP ASI yang baik adalah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi pada bayi sehingga bayi dan anak menjadi sehat dan dapat tumbuh kembang secara optimal. Tujuan penting dari pemberian MP-ASI yaitu untuk memenuhi kebutuhan gizi anak agar anak tidak gampang sakit dan tidak mengalami stunting.

Selain itu dilakukan juga penyuluhan terkait cara pengolahan MP ASI dengan menggunakan bahan local jagung dan labu. Masyarakat diperkenalkan untuk memanfaatkan pangan local jagung untuk dijadikan bahan olahan MPASI karena jagung selain rasanya yang enak, mudah di olah dan didapat, jagung jugakaya akan nutrisi. Manfaat jagung diantaranya:

1. Membantu menambah berat badan pada balita karena dalam 100 gr jagung terdapat sekitar 350 kalori
2. Mengoptimalkan perkembangan otak balita karena jagung kaya akan fosfor, potasium, magnesium dan zat besi
3. Melancarkan pencernaan pada balita dan kandungan dalam jagung kaya akan serat

4. Meningkatkan fungsi mata dan kulit pada balita, dan kaya akan vitamin A
5. Melindungi sel darah dari vitamin E.

Selain dengan pemanfaatan jagung untuk pembuatan MP-ASI, labu kuning juga dapat dimanfaatkan untuk diberikan kepada bayi/ anak., labu kuning juga kaya akan nutrisi dan memiliki beragam manfaat yang dapat membantu perkembangan bayi.

1. Menjaga kesehatan mata
2. Meningkatkan daya tahan tubuh
3. Membuat kulit menjadi sehat
4. Melancarkan pencernaan bayi
5. Membuat tidur lebih nyenyak

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan, penyuluhan tentang MP ASI dan pengolahan MP ASI dari bahan local perlu dilakukan secara rutin, kegiatan ini dapat menambah pengetahuan ibu dalam memilih dan memanfaatkan bahan pangan local yang tepat dalam menyiapkan MP ASI yang bergizi bagi anak. Upaya pemenuhan gizi anak melalui pemberian MP ASI yang tepat diharapkan dapat mencegah terjadinya stunting dan menurunkan angka kejadian stunting di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Bululoe dan kepala desa Jombe yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada masyarakat di Desa Jombe Kecamatan Turatea Kabupaten Jeneponto atas partisipasi, antusiasme yang tinggi dan kerja samanya selama mengikuti kegiatan pengabdian ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Jatmika, S. E. D. J., & Widi Hastuti², S. K. (2019). Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Aneka Olahan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Berbahan Pangan Lokal Kaya Nutrisi. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 115. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i2.339>
- Kanan, K. W., & Muliani, U. (2022). *Edukasi Stunting Dan Pembuatan MP-Asi Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Di Desa Mekar Asri Kecamatan Baradatu*. 1(2), 134–138.
- Lestari, P., Anwar, C., & Ulhaq, M. Z. (2023). *Sosialisasi Pemanfaatan Hasil Pangan Lokal dengan Pengembangan Menu MP-ASI Sebagai Upaya Penurunan Angka Balita Stunting di Candimulyo , Magelang*. 2(10), 2125–2134. <https://doi.org/10.36418/comserva.v2i10.607>

Rahmawati, S., Wulan, A. J., & Utami, N. (2021). Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi (MPASI) Sehat Bergizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kalisari Kecamatan Natar Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwai Jurai*, 6(1), 47–50.