

Edukasi Dan Demonstrasi Pembuatan Mp-Asi Menurut Standar Who Sesuai Menu Tunggal Dan Menu 4 Bintang Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* Pada Balita

*Miftahur Rahman**, *Intan Ayu Islami*
^{1,2} *Universitas Muhammadiyah Jember*
Email: miftahurrahman@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan edukasi dan demonstrasi tentang pembuatan MP-ASI menurut standar WHO sesuai menu tunggal dan menu 4 bintang merupakan upaya untuk mencegah *stunting* pada balita. Kegiatan ini didasarkan pada informasi bahwa kecamatan Jelbuk pernah menduduki posisi tertinggi *stunting* di kabupaten Jember. Desa Sukowiryo juga menjadi salah satu penyumbang balita *stunting* terbanyak. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata kelompok 18 Desa Sukowiryo dengan sasaran antara lain ibu-ibu yang mempunyai balita dan ibu kader posyandu. Keterlibatan kader posyandu dalam hal ini adalah sebagai ujung tombak keberlanjutan edukasi kepada ibu-ibu lainnya. Luaran yang dihasilkan dalam kegiatan ini adalah edukasi tentang MP-ASI, cara pembuatan MP-ASI sesuai menu tunggal dan menu 4 bintang, serta leaflet yang berisikan tentang menu harian yang dapat disajikan oleh ibu, sehingga ibu dapat memberikan MP-ASI dengan bahan makanan yang bergizi menurut standar WHO.

Kata kunci : *Stunting, MP-ASI, Menu Tunggal dan Menu 4 Bintang.*

ABSTRACT

Educational activities and demonstrations about making MP-ASI according to WHO standards conform to a single menu and 4 star menu are efforts to prevent stunting in Toddler. This activity was based on information that Jelbuk sub-district never held the highest stunting position in Jember . Sukowiryo Village is also one of the biggest contributors to stunting toddlers. This activity was carried out by the Students of KKN in group 18 in Sukowiryo Village. The target is the mothers who have toddlers and posyandu cadres. The involvement of posyandu cadres in this case is as the spearhead of continuing education to other mothers. The output produced in this activity is education about MP-ASI, how to make MP-ASI according to a single menu and 4-star menu, and leaflets containing a daily menu that can be served by mothers, so mothers can provide MP-ASI with food ingredients nutritious according to WHO standards

Keywords: *Stunting, MP-ASI, Single Menu and 4 Star Menu*

PENDAHULUAN

Balita *stunting* di masa yang akan datang akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Permasalahan *stunting* pada balita juga akan menentukan berbagai aspek kehidupan di masa depan karena akan berdampak pada tinggi badan yang lebih pendek dan kurangnya kemampuan motorik pada usia sekolah (Damayanti et al., 2016). *Stunting* juga merupakan masalah gizi utama yang dihadapi di Indonesia, yang perjelasan oleh data Pemantauan Status Gizi (PSG) selama tiga tahun terakhir, pendek memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lainnya yaitu gizi buruk dan gizi kurang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil survei Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016 menyebutkan bahwa Kabupaten Jember memiliki prevalensi balita *stunting* di atas prevalensi nasional dengan persentase sebesar 39,2% (Maulidah dkk., 2019).

Salah satu usaha yang dapat mncegah terjadinya *stunting* adalah melalui makanan pendamping ASI. Setelah bayi berusia 6 bulan, ASI hanya mampu memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan gizi bayi. Keterampilan makan bayi sudah berkembang. Pertumbuhan bayi justru akan terganggu jika tidak mendapat makanan pendamping setelah berusia 6 bulan karena tidak terpenuhinya gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi, diberikan pada bayi atau anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. MP-ASI diberikan bersamaan dengan ASI mulai usia 6-24 bulan (Riksani, 2012).

Namun kenyataannya, Makanan pelengkap buatan sendiri sering dilaporkan karena kekurangan nutrisi. Ditinjau dari sudut masalah kesehatan dan gizi bayi termasuk kelompok yang paling mudah menderita kelainan gizi. Salah satu faktor penyebab perilaku penunjang orang tua dalam memberikan makanan pendamping ASI pada bayi adalah masih rendahnya pengetahuan ibu tentang makanan bergizi bagi bayinya. Karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu, sehingga banyak bayi yang mengalami gizi kurang. (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Banyak ibu yang belum mengetahui, Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) harus diberikan berdasarkan menu tunggal selama 14 hari pertama MP-ASI-nya. Lalu berikutnya, menu MPASI bayi harus mengacu pada menu 4 bintang, yakni satu porsi makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati dan sayuran. Pemberian MP-ASI dengan metode ini bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi, terutama zat besi, agar anak terhindari dari mal nutrisi, berat badan rendah atau stunting di kemudian hari.

Untuk dapat mengoptimalkan pengetahuan ibu tentang kandungan gizi dalam MP-ASI serta pembuatannya, diperlukan edukasi melalui kegiatan pemberian edukasi atau penyuluhan. Penyuluhan MP-ASI membutuhkan media agar informasi yang sudah diberikan mudah diterima oleh para ibu. Media dibutuhkan untuk mengembangkan informasi dalam upaya mendukung program penyuluhan, pelatihan dan penambahan di masyarakat (Notoatmodjo, 2016).

Media dalam penyuluhan kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebaran informasi. Media leaflet dipilih sebagai media penyuluhan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu yang relative singkat. Bentuk fisiknya yang berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana. Leaflet yang diberikan kepada ibu berisikan tentang menu harian yang sesuai dengan menu tunggal dan menu 4 bintang berdasarkan bahan makanan yang bergizi. Sehingga ibu tidak kebingungan untuk menentukan bahan makanan apa yang akan dibubuhkan pada MP-ASI.

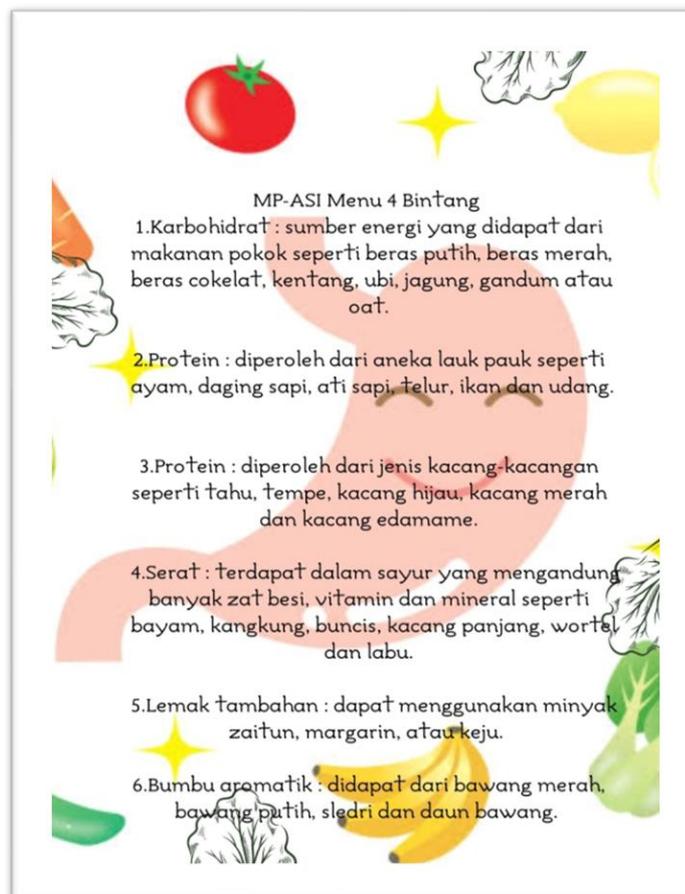
METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas beberapa tahapan yang dilakukan. Tahapan-tahapan yang dilakukan adalah tahapan mulai dari persiapan hingga dilaksanakannya kegiatan, antara lain: 1) Menghubungi bidan setempat yang menaungi posyandu di desa Sukowiryo guna membicarakan rencana program kerja atau kegiatan yang akan dilaksanakan, serta menyerahkan materi edukasi agar tujuan yang diinginkan kelompok tersampaikan, 2) Pengambilan data terkait jumlah balita stunting di desa Sukowiryo yang di dapat dari bidan, kader posyandu, dan kepala dusun. Hasil yang di dapat adalah jumlah balita stunting terbanyak ada di dusun Sudung Barat, 3) Koordinasi terkait jadwal posyandu dan tempat pelaksanaan posyandu untuk mendukung kegiatan yang dilakukan, karena berhubungan terkait sasaran edukasi yang dituju yaitu ibu-ibu yang mempunyai balita dan kader posyandu, 4) Persiapan media berupa leaflet dan persiapan alat dan bahan MP-ASI yang akan di edukasikan kepada sasaran terkait, 5) Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi tentang pembuatan MP-ASI menurut standar WHO sesuai menu tunggal dan menu 4 bintang sebagai upaya pencegahan stunting pada balita.



Anggota Kuliah Kerja Nyata kelompok 18 adalah anggota program kerja non fisik yang terlibat dalam pelaksanaan antara lain : Nabilah Septiana Safirah sebagai koordinator program non fisik, Intan Ayu Islami sebagai pemateri sekaligus melakukan demonstrasi pembuatan MP-ASI yang dibantu oleh Hepy Handariatul Mabruroh, sebagai penyedia perlengkapan yaitu Marco Tri dibantu oleh Fredy Dicky Pamungkas, Reza Chaidir sebagai koordinator dokumentasi kegiatan, serta Firda Fitri, Nailiatul Fita, Rini Amaliyah, Oktavia, Fatmawati, Devi Lestari, dan Ajeng yang bertugas sebagai fasilitator selama kegiatan berlangsung.

Acara diawali dengan perkenalan dari kelompok kepada sasaran edukasi agar terbina hubungan saling percaya yang optimal. Lalu dilanjutkan dengan pemaparan materi melalui media Power Point sebagai cara agar materi yang disampaikan dapat divisualisasikan. Materi berkaitan dengan pengertian MP-ASI, penjelasan tentang menu tunggal dan menu 4 bintang, serta penjelasan tekstur MP-ASI yang sesuai dengan usia dan kemampuan bayi mengunyah makanan.



Setelah pemaparan materi selesai dilakukan, selanjutnya adalah pembagian leaflet dan pendemonstrasian cara pembuatan MP-ASI sesuai menu tunggal dan menu 4 bintang.



Demonstrasi meliputi pemilihan bahan, cara memasak, cara menyaring, tekstur MP-ASI yang sesuai, hingga komposisi gizi MP-ASI yang baik. Lalu dilanjut dengan sesi tanya jawab sebagai evaluasi hasil atas materi yang telah tersampaikan.

HASIL DAN CAPAIAN

Kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan MP-ASI ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Februari 2020 mulai pukul 09.00 sampai pukul 11.30. Kegiatan ini dihadiri oleh bidan desa, 5 kader posyandu, dan 80 ibu yang mempunyai anak balita.

Presentase capaian dari kegiatan ini sebesar 80%. Presentase tersebut didasarkan pada jumlah peserta yang hadir, dan keaktifan bertanya kepada pemateri. Kader posyandu dan beberapa ibu menanyakan terkait dengan cara pemberian menu tunggal. Tidak hanya itu hampir seluruh sasaran dapat menjawab secara jelas serta mengulang materi yang telah disampaikan pemateri. Sehingga kegiatan ini dapat dikatakan mencapai prosentase capaian optimal melalui indikator evaluasi hasil.

Capaian pada kegiatan ini adalah ibu-ibu bisa menerapkan pembuatan MP-ASI sesuai menu tunggal dan menu 4 bintang yang bergizi menurut acuan bahan makanan yang tersedia dalam leaflet. Dalam hal ini tentunya tujuan utama dari meningkatkannya pengetahuan ibu tentang MP-ASI yang standar menurut WHO dapat mencegah terjadinya stunting pada balita.

Edukasi terkait MP-ASI dapat ditunjukkan keberlanjutannya melalui keaktifan kader posyandu dalam menyampaikan kepada setiap ibu-ibu lain agar dapat memberikan MP-ASI sesuai dengan standar WHO yaitu menu tunggal dan menu 4 bintang. Sehingga angka stunting bisa ditekan, khususnya di desa Sukowiryo dan umumnya di kecamatan Jelbuk.

KESIMPULAN DAN SARAN

Antusias ibu-ibu yang datang untuk mengikuti dan memperhatikan edukasi dan demonstrasi pembuatan MP-ASI sangatlah tinggi. Terbukti dari 80 ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan ini sangat antusias. Mereka sangat menunjukkan rasa ingintahu dengan sesekali bertanya. Kader-kader posyandu pun sangat senang dengan kegiatan ini, karena mereka pun ingin menambah wawasan mereka terkait MP-ASI.

Kelompok 18 berharap, agar keberlanjutan program ini dapat dilaksanakan oleh bidan desa atau kader-kader posyandu. Edukasi terkait MP-ASI harus di lanjutkan karena berkaitan dengan proses 1000 hari pertama kehidupan pada balita. Mengingat pentingnya permasalahan gizi pada balita yang dapat berpengaruh pada tumbuh kembang balita itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, R. A., Muniroh, L., & Farapti. (2016). *Pemberian Asi Eksklusif Pada Balita Stunting Dan NonStunting*. Media Gizi Indonesia, 11(1), 61–69.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 22.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Summary for Policymakers, 1–30.
- Maulidah, W. B., Rohmawati, N., Sulistiyani, S., (2019). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Desa Panduman Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember*. Ilmu Gizi Indonesia, 02(02), 89–100.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riksani. (2012). *Variasi Olahan Makanan pendamping ASI*. Jakarta: Dunia Kreasi.