



Edukasi dan Giat Mengolah Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) di Desa Mekar Baru

Asri Mulya Ashari

Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124.

*Corresponding Author e-mail: shifahelena@fmipa.unstan.ac.id

Received: Mei 2024; Revised: April 2024; Published: Mei 2024

Abstrak

Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan menyusui dalam menyiapkan MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) yang bergizi, aman, dan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. Mitra program ini adalah Posyandu Mekar Baru, yang terletak di Desa Mekar Baru. Jumlah peserta yang terlibat dalam program ini adalah 20 orang, terdiri dari 15 ibu menyusui dan 5 ibu hamil. Metode pelaksanaan program ini meliputi ceramah edukatif selama 45 menit, praktik mengolah MPASI selama 1 jam, dan sesi diskusi selama 15 menit. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya MPASI, cara memilih bahan makanan yang bergizi, serta teknik pengolahan MPASI yang aman dan sesuai dengan tahapan perkembangan bayi. Selain itu, peserta juga diajarkan cara mengolah MPASI menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai MPASI. Sebelum program, hanya 20% peserta yang memahami pentingnya membedakan MPASI berdasarkan usia bayi, namun setelah program, pemahaman ini meningkat menjadi 100%. Rekomendasi dari program ini adalah perlunya pelaksanaan program edukasi serupa secara berkelanjutan di Posyandu Mekar Baru dan desa lainnya untuk memastikan peningkatan status gizi dan kesehatan anak-anak secara menyeluruh. Program ini juga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) terutama dalam hal mengakhiri kelaparan dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan masyarakat.

Kata Kunci : Edukasi, Makanan Pendamping, Air Susu Ibu, MPASI

Education and Active Processing of Complementary Foods for Breast Milk (MPASI) in Mekar Baru Village

Abstract

The aim of this program is to increase the knowledge and skills of pregnant and breastfeeding mothers in preparing MPASI (complementary foods for breast milk) that are nutritious, safe and in accordance with the baby's nutritional needs. The partner of this program is Posyandu Mekar Baru, which is located in Mekar Baru Village. The number of participants involved in this program was 20 people, consisting of 15 breastfeeding mothers and 5 pregnant women. The method for implementing this program includes an educational lecture for 45 minutes, practice processing MPASI for 1 hour, and a discussion session for 15 minutes. The material presented includes the importance of MPASI, how to choose nutritious food ingredients, as well as techniques for processing MPASI that are safe and appropriate to the baby's development stages. Apart from that, participants are also taught how to process MPASI using local food ingredients that are easy to obtain and affordable. The results of this program show a significant increase in participants' knowledge and skills regarding MPASI. Before the program, only 20% of participants understood the importance of differentiating MPASI based on the baby's age, but after the program, this understanding increased to 100%. The recommendation from this program is the need to implement similar educational programs on an ongoing basis in Posyandu Mekar Baru and other villages to ensure that children's overall nutritional and health status improves. This program also supports the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs), especially in terms of ending hunger and improving people's health and welfare.

Keywords: Education, Complementary Food, Breast Milk, MPASI

How to Cite: Ashari, A. M. (2024). Edukasi dan Giat Mengolah Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) di Desa Mekar Baru . Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service), 6(2), 331-343. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i2.1945>



PENDAHULUAN

Desa Mekar Baru adalah salah satu wilayah yang masih menghadapi berbagai tantangan dalam hal kesehatan dan gizi anak. Secara umum, MPASI atau Makanan Pendamping Air Susu Ibu adalah makanan semi padat yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan sebagai tambahan terhadap Air Susu Ibu (ASI) untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal (Fatmala, 2024). Pemberian MPASI sangat penting karena pada usia tersebut, ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi (Maryanti & Aisyah, 2018). Namun, di Desa Mekar Baru, banyak ibu yang masih memiliki pengetahuan terbatas tentang pentingnya MPASI dan cara mengolahnya dengan benar. Pengetahuan yang kurang ini berdampak pada kualitas MPASI yang diberikan kepada bayi, sehingga tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang optimal. Kurangnya pengetahuan tentang MPASI di kalangan ibu-ibu di Desa Mekar Baru berpotensi menyebabkan berbagai masalah gizi pada anak, seperti gizi buruk dan gizi kurang (Kopa et al., 2021). Hal ini sangat memprihatinkan mengingat pentingnya MPASI dalam memastikan bahwa kebutuhan gizi bayi terpenuhi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan tiga standar emas dalam pemberian gizi, yaitu Inisiasi Menyusui Dini (IMD), ASI eksklusif selama 0-6 bulan, dan pemberian MPASI yang berkualitas dan bergizi antara usia 6-24 bulan (Nazli & Erlinda, 2020). Selain itu, MPASI juga dapat berperan dalam mencegah stunting, yang dapat disebabkan oleh pemberian ASI yang tidak mencukupi atau praktik pemberian MPASI yang tidak tepat (Palupi, 2024). Oleh karena itu, sangat penting bagi para orangtua di Desa Mekar Baru untuk memperoleh pengetahuan yang cukup tentang MPASI agar dapat memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak (Nimah, 2023).

Berbagai daerah lain, banyak program yang berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam pemberian MPASI melalui sosialisasi dan edukasi. Misalnya, pendidikan dan pengetahuan ibu tentang MPASI sangat berperan penting dalam mencegah stunting pada anak usia 6-24 bulan (Nimah, 2023). Program-program yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah MPASI dengan memanfaatkan pangan lokal telah terbukti efektif dalam memastikan anak mendapatkan gizi yang cukup (Nugrohowati et al., 2022). Selain itu, pemberian MPASI yang tepat juga dapat memengaruhi status gizi anak, sehingga penting bagi ibu untuk memahami cara yang benar dalam memberikan MPASI kepada anak (Pasaribu, 2023). Posyandu Mekar Baru adalah salah satu pelayanan kesehatan pembantu di wilayah Desa Mekar Baru. Posyandu ini memiliki kader sebanyak 10 orang yang merupakan perwakilan dari masing-masing RT di wilayah desa tersebut. Fasilitas kesehatan ini memiliki bayi asuhan sebanyak 17 bayi yang tersebar di berbagai komplek dalam kawasan Desa Mekar Baru. Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) merupakan langkah penting dalam pertumbuhan dan perkembangan si kecil. Hal ini juga menjadi fokus utama di Posyandu

Mekar Baru, tempat yang memberikan perhatian kesehatan bagi balita dan ibu hamil di sekitar wilayah Mekar Baru. Dalam hal ini, edukasi dan kegiatan terkait MPASI di Posyandu Mekar Baru tidak hanya menjadi upaya preventif, namun juga menjadi langkah aktif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup anak-anak di wilayah ini.

Permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu di Desa Mekar Baru dalam hal pemberian MPASI sangat kompleks dan memerlukan penanganan yang komprehensif. Pertama, kurangnya pengetahuan tentang MPASI menjadi isu utama. Banyak ibu di Desa Mekar Baru yang masih memiliki pengetahuan terbatas tentang pentingnya MPASI dan cara mengolahnya dengan benar. Pengetahuan yang kurang ini berdampak pada kualitas MPASI yang diberikan kepada bayi, sehingga tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang optimal. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah gizi pada anak, seperti gizi buruk dan gizi kurang. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu tentang MPASI menjadi langkah awal yang sangat penting dalam upaya memperbaiki status gizi anak di desa ini. Kedua, minimnya akses terhadap informasi gizi juga menjadi hambatan signifikan. Desa Mekar Baru mungkin memiliki akses yang terbatas terhadap informasi dan sumber daya yang berkaitan dengan gizi anak. Hal ini menyulitkan ibu-ibu di desa untuk mendapatkan informasi terkini dan tepat mengenai penyusunan MPASI yang sesuai. Tanpa akses yang memadai terhadap informasi gizi, ibu-ibu sulit untuk mengikuti praktik terbaik dalam pemberian MPASI, yang akhirnya berdampak pada kualitas gizi yang diterima oleh anak-anak mereka.

Ketiga, kebiasaan pemberian MPASI yang kurang tepat merupakan masalah yang cukup serius. Beberapa ibu mungkin terbiasa memberikan makanan yang tidak seimbang atau tidak sesuai untuk bayi, seperti makanan yang tinggi gula, garam, atau rendah nilai gizi. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan anak. Misalnya, makanan yang tinggi gula dapat menyebabkan masalah gigi pada anak, sementara makanan yang rendah gizi tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal. Keempat, keterbatasan ekonomi dan sumber daya menjadi faktor penghambat yang tidak bisa diabaikan. Keterbatasan ekonomi sering kali menjadi hambatan bagi ibu-ibu di Desa Mekar Baru dalam menyediakan bahan makanan yang bergizi untuk MPASI. Hal ini dapat menyebabkan bayi menerima makanan yang kurang bervariasi dan tidak mencukupi kebutuhan nutrisinya. Keterbatasan ekonomi juga seringkali membuat ibu-ibu terpaksa memilih bahan makanan yang murah dan mudah didapat, meskipun kandungan gizinya kurang memadai. Kelima, kurangnya keterampilan dalam mengolah MPASI juga menjadi tantangan tersendiri. Selain pengetahuan, keterampilan mengolah MPASI yang baik juga penting. Banyak ibu yang mungkin tidak terbiasa atau tidak terampil dalam mengolah bahan makanan menjadi MPASI yang menarik dan bergizi bagi bayi. Keterampilan ini meliputi cara memasak, mengkombinasikan bahan makanan, dan menyajikan MPASI dengan cara yang menarik bagi bayi.

Terdapat kesenjangan yang cukup jelas antara pengetahuan yang dimiliki oleh ibu-ibu di Desa Mekar Baru dan praktik terbaik dalam pemberian MPASI yang direkomendasikan oleh ahli gizi dan organisasi

kesehatan. Kesenjangan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari pengetahuan dasar tentang pentingnya MPASI, akses terhadap informasi gizi yang tepat, kebiasaan pemberian MPASI yang sehat, hingga keterampilan dalam mengolah MPASI yang bergizi dan menarik bagi bayi. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan yang baik dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam hal pemberian MPASI (Nugrohowati et al., 2022). Program-program yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah MPASI dengan memanfaatkan pangan lokal telah terbukti efektif dalam memastikan anak mendapatkan gizi yang cukup. Namun, implementasi program semacam ini di Desa Mekar Baru masih sangat terbatas. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan dan menerapkan program edukasi dan pelatihan yang komprehensif dan berkelanjutan di desa ini. Selain itu, ada pula kebutuhan untuk memastikan bahwa informasi gizi yang diberikan kepada ibu-ibu di Desa Mekar Baru bersifat up-to-date dan sesuai dengan standar kesehatan internasional. Ini mencakup penyediaan informasi tentang bahan makanan yang mudah diakses dan terjangkau, serta cara mengolahnya menjadi MPASI yang sehat dan bergizi. Program edukasi juga perlu mencakup aspek-aspek praktis, seperti cara memasak, mengkombinasikan bahan makanan, dan menyajikan MPASI dengan cara yang menarik bagi bayi.

Kebaruan dari program yang diusulkan terletak pada pendekatan holistik yang mencakup edukasi, pelatihan praktis, dan penyediaan sumber daya yang dibutuhkan untuk pemberian MPASI yang berkualitas. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu, tetapi juga pada pengembangan keterampilan praktis yang diperlukan untuk mengolah MPASI yang bergizi. Selain itu, program ini juga akan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk kader posyandu, tenaga kesehatan, dan organisasi masyarakat lokal, untuk memastikan bahwa program ini dapat diimplementasikan secara berkelanjutan dan memiliki dampak yang luas.

Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan menyusui dalam menyiapkan MPASI yang bergizi, aman, dan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. Program ini akan dilaksanakan di Posyandu Mekar Baru, yang merupakan pusat pelayanan kesehatan ibu dan anak di Desa Mekar Baru. Lokasi ini dipilih karena posyandu memiliki akses langsung ke ibu-ibu hamil dan menyusui di desa ini, sehingga dapat menjadi tempat yang efektif untuk melaksanakan program edukasi dan pelatihan. Target dari program ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan menyusui dalam menyiapkan MPASI yang bergizi, aman, dan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. Indikator keberhasilan program ini mencakup peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya MPASI, peningkatan keterampilan ibu dalam mengolah MPASI, dan perubahan positif dalam praktik pemberian MPASI di kalangan ibu-ibu di Desa Mekar Baru.

Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan status gizi anak-anak di Desa Mekar Baru. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam hal pemberian MPASI, diharapkan anak-anak di desa ini dapat menerima asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara

optimal. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat menjadi model bagi desa-desa lain yang menghadapi permasalahan serupa dalam hal pemberian MPASI. Dalam jangka panjang, program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting dan masalah gizi lain pada anak-anak di Indonesia. Dengan memastikan bahwa ibu-ibu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk memberikan MPASI yang berkualitas, diharapkan angka kejadian stunting dan gizi buruk dapat ditekan. Program ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang baik bagi kesehatan dan perkembangan anak, sehingga dapat menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas di masa depan.

Pelaksanaan program ini juga selaras dengan tujuan-tujuan yang tercantum dalam Sustainable Development Goals (SDGs), terutama tujuan kedua yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan perbaikan gizi, serta mendukung pertanian berkelanjutan (SDG 2) dan tujuan ketiga yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua orang di segala usia (SDG 3). Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menyiapkan MPASI yang bergizi, program ini berkontribusi langsung pada upaya global untuk mengurangi tingkat kekurangan gizi dan meningkatkan kesehatan anak-anak. Melalui edukasi dan pelatihan yang komprehensif, diharapkan ibu-ibu di Desa Mekar Baru dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan gizi dan kesehatan anak-anak mereka, yang pada akhirnya akan mendukung tercapainya target-target SDGs di tingkat lokal dan nasional.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Edukasi dan Giat Membuat Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) di Posyandu Mekar Baru dilaksanakan dengan beberapa tahapan:

Persiapan

Tahap ini meliputi penyiapan bahan dan perlengkapan kegiatan meliputi materi ceramah edukatif, dan bahan makanan seperti sumber protein dan lemak berupa telur ayam atau telur puyuh, daging sapi dan ikan, sumber karbohidrat berupa nasi ataupun roti gandum, sayuran seperti tomat, kentang, wortel, jamur, .

Pelaksanaan

Tahap ini meliputi pelaksanaan kegiatan yang dijadwalkan pada hari Sabtu, 13 April 2024, dan peserta yang diundang adalah 25 orang, dipilih berdasarkan informasi dari posyandu Mekar Baru terkait jumlah ibu hamil, ibu menyusui dan keluarga muda dalam program kehamila. Peserta yang hadir adalah sebanyak 20 orang terdiri dari 15 orang ibu menyusui dan 5 orang ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di puskesmas pembantu Desa Mekar Baru, pada pukul 10.00-12.00. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan ceramah edukatif selama 45 menit dan dilanjutkan dengan praktik mengolah MP-ASI selama 1 jam serta diskusi selama 15 menit.

Materi pengolahan yang dipraktekkan :

1. MP-ASI usia 6-8 bulan

Usia 6-8 bulan adalah waktu untuk memperkenalkan makanan pada bayi sehingga diberikan makanan yang dihaluskan agar tidak tersedak, dan

membantu untuk cepat dicerna. Dalam kegiatan ini diperkenalkan olahan Kentang dan Daging Sapi Lunak yang terdiri dari daging, kentang, wortel, tomat, daging sapi lunak, bawang putih, bawang merah dan keju. Selain itu diperkenalkan juga dengan bubur beras ikan kembung, yang terdiri dari bahan-bahan beras, ikan kembung, kaldu ayam/sapi, bayam dan bumbu halus.

a. Cara Pembuatan Kentang dan Daging sapi lunak :

kentang, wortel, dan tomat dikukus sampai empuk, bawang putih cincang dan irisan halus bawang merah ditumis dengan sapi giling hingga matang dan harum. Semua bahan dicampur dan dihaluskan dengan blender atau saringan kawat, dapat ditambahkan dengan keju agar lebih nikmat.

b. Cara pembuatan Bubur beras-ikan kembung

Daging ikan kembung, geprek bawang putih dan bawang merah, irisan jahe, tepung beras, dan air dimasukkan ke dalam slowcooker selama 3 jam, kemudian ditambahkan bayam. Setelah matang, dihaluskan dengan blender atau penyaring atau foodprocessor, ditambahkan minyak zaitun secukupnya.

2. MP-ASI usia 9-11 bulan

Pada usia 9-11 bulan, bayi sudah dapat diberikan makanan bertekstur sedikit kasar. Dalam kegiatan ini diperkenalkan cara pembuatan sop daging cincang yang ditambahkan dengan wortel, kentang, telur puyuh dan buncis, dengan bumbu bawang putih, kaldu ayam dan garam secukupnya. Selain itu juga diperkenalkan tentang menu makaroni karbonara yang terdiri dari rebusan makaroni, daging cincang, jamur tiram, sawi, parutan keju dan margarin secukupnya. Untuk sop daging cincang dapat diberikan bersama bubur nasi yang tidak disaring lagi.

a. Cara pembuatan Sup daging cincang :

Daging cincang direbus dengan air sampai mendidih, tambahkan bawang putih, kentang, wortel, buncis sampai empuk. Disajikan hangat-hangat, dan daging cincang dicacah kembali dengan sendok sebelum disuapkan ke bayi. Sop daging cincang dapat diberikan untuk 3 kali makan (pagi, siang malam). Sop MPASI dapat disimpan di wadah tertutup, kemudian disimpan dalam kulkas, yang dapat dihangatkan dengan ricecooker sebelum waktu makan,

b. Cara pembuatan makaroni karbonara :

Bawang putih ditumis dengan margarin hingga harum, ditambahkan daging sapi cincang sampai berubah warna, selanjutnya ditambahkan susu UHT dan air matang, masak hingga mendidih. Ditambahkan makaroni rebus, jamur dan sawi diaduk di atas api kecil sampai matang. Larutan tepung maizena dituang ke dalamnya dan ditambahkan keju paru, diaduk sampai mengental.

Evaluasi

Evaluasi kegiatan yang dilakukan melalui monitoring selama kegiatan ceramah edukatif berlangsung, serta pengamatan pada proses pengolahan MP-ASI berbahan baku pangan lokal yang murah dan mudah diperoleh, serta hasil akhir dari MP-ASI olahan para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi pengolahan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) pada ibu hamil dan menyusui sangatlah penting, karena berdampak langsung pada kesehatan dan perkembangan bayi. Edukasi ini sangat dibutuhkan bagi para ibu hamil dan menyusui terutama untuk keluarga muda yang belum banyak pengalaman dalam mengasuh pola makan balita. MP-ASI berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi selama periode emas pertumbuhan (usia 6-24 bulan). Nutrisi yang cukup dan seimbang pada masa ini sangat penting untuk perkembangan otak, pertumbuhan fisik, dan sistem kekebalan tubuh. Edukasi ini juga sangat membantu ibu memastikan bahwa makanan yang diberikan kepada bayi mengandung semua nutrisi penting seperti protein, vitamin, mineral, dan lemak sehat. Ini dapat mencegah malnutrisi yang dapat menyebabkan stunting dan masalah kesehatan lainnya.

Edukasi dan praktek mengolah MP-ASI membantu ibu memahami pentingnya memberikan makanan bergizi seimbang, dengan bahan pangan yang mudah diperoleh dengan harga yang ekonomis tetapi bergizi tinggi, yang dapat mencegah stunting dan memastikan tumbuh kembang anak yang optimal serta tidak mudah terinfeksi penyakit (Mardhiati *et al.*, 2018). Ibu perlu mengetahui cara mengolah dan menyimpan MPASI dengan higienis untuk mencegah kontaminasi dan infeksi. Pengetahuan tentang keamanan pangan sangat penting untuk melindungi bayi dari penyakit yang ditularkan melalui makanan. Dengan sosialisasi ini juga, ibu hamil dan menyusui terutama keluarga muda dapat menemukan ide dan keterampilan baru dalam memasak berbagai jenis makanan yang menarik dan bergizi sehingga disukai oleh anak-anak. Hal tersebut sangat membantu balita mendapatkan mendapatkan berbagai nutrisi bersumber dari berbagai jenis makanan sehingga tidak merasa bosan dengan makanan yang monoton (Munjidah & Putra, 2023).

Pada ceramah edukasi yang disampaikan oleh pemateri, dapat disimpulkan beberapa *point* di antaranya adalah bahwa MP-ASI sebagai makanan tambahan bagi anak bayi untuk mencukupi kebutuhan nutrisi akibat ASI sudah tidak mencukupi kebutuhan balita lagi, perlu juga mempertimbangkan ketepatan tekstur makanan dengan masa tumbuh balita dalam pemberian makanan MP-ASI. Ibu yang tereduksi tentang MPASI lebih memahami kapan dan bagaimana memperkenalkan makanan baru kepada bayi sesuai tahapan perkembangan mereka. Ini termasuk pengetahuan tentang tekstur makanan yang sesuai dan cara meningkatkan jumlah serta jenis makanan seiring pertumbuhan bayi. Makanan pendamping ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak. Ibu harus memperkenalkan makanan baru perlahan-lahan, satu per satu untuk mengamati kemungkinan alergi dan memberikan variasi nutrisi (IDAI, 2018).

Pada usia 6 bulan saat pertamakali diberikan MP-ASI, harus membuat makanan bertekstur lembut dan mudah ditelan, untuk melatih mengunyah dan menyesuaikan dengan kemampuan pencernaannya. Untuk anak usia 6-8 bulan, dimulai dengan makanan yang dihaluskan, bubur kental, atau makanan lumat. Pemberian dilakukan 2-3 kali sehari untuk menu utama dan 1-2 kali untuk menu selingan. Mulailah dengan porsi 2-3 sendok makan dan secara bertahap ditingkatkan hingga setengah mangkok berukuran 250 ml.

Seiring bertambahnya usia bayi, maka teksturnya pun pelan-pelan dapat ditingkatkan sesuai kemampuan bayi. Untuk anak usia 9-11 bulan, diberikan makanan yang dicincang halus, dicincang kasar, atau makanan yang bisa dipegang oleh bayi. Pemberian dilakukan 3-4 kali sehari untuk menu utama dan 1-2 kali untuk menu selingan. Mulailah dengan porsi setengah mangkok dan tingkatkan hingga tiga perempat mangkok berukuran 250 ml. Untuk anak usia 12-23 bulan, anak sudah bisa diberi makanan keluarga. Pemberian dilakukan 3-4 kali sehari untuk menu utama dan 1-2 kali untuk menu selingan. Mulailah dengan porsi tiga perempat mangkok hingga satu mangkok berukuran 250 ml. Pemberian MP-ASI pada bayi harus secara teratur untuk membangun kebiasaan yang baik dan dapat berlanjut sampai dewasa, sekaligus dapat mencegah obesitas dan penyakit terkait diet.

Ibu hamil ataupun menyusui yang sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah MPASI cenderung merasa lebih tenang dan yakin dalam merawat anak mereka. Ini dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Pemberian MP-ASI tidak hanya berkontribusi pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak yang optimal, tetapi juga membantu mencegah malnutrisi dan stunting serta perkembangan psikologis anak karena memiliki badan sehat dan kuat (Rismayani *et al.*, 2023). Sebaliknya bagi seorang ibu yang tereduksi dengan pengolahan MPASI akan mengalami peningkatan pengetahuan tentang keamanan pangan dan keterampilan memasak dan mengolah MP-ASI serta pembentukan kebiasaan makan yang baik dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan (Rumondang *et al.*, 2023). Beberapa formula makanan MPASI yang dicontohkan adalah Puree dari buah-buahan seperti pisang, apel, dan pir, Puree dari sayuran wortel, labu, kentang, dan brokoli, sereal yang diperkaya zat besi yang dicampur dengan ASI atau air, daging atau ikan yang dihaluskan atau dicincang halus, untuk memberikan protein tambahan, telur yang dimasak sempurna, diperkenalkan secara bertahap untuk mengamati kemungkinan alergi dan berbagai produk olahan susu seperti yogurt dan keju lembut bisa diperkenalkan setelah bayi terbiasa dengan makanan dasar.

Beberapa hal yang penting diperhatikan pada awal masa pemberian MPASI adalah dengan memberikan 1 jenis makanan baru di setiap 3-5 hari kemudian untuk memantau alergi atau reaksi buruk dan setiap perkenalan dengan makanan baru, cukup diberikan dengan porsi kecil. Penggunaan garam dan gula tambahan dapat diminimalkan, dan pemberian makanan dihentikan saat bayi menunjukkan tanda kenyang (Sani *et al.*, 2023).

Kegiatan selanjutnya adalah praktik mengolah menu MPASI dari bahan yang sudah disiapkan oleh tim pelaksanaan. Bahan-bahan tersebut mudah diperoleh, harga ekonomis, dengan gizi yang cukup dengan kebutuhan balita. 20 peserta dibagi dalam 3 kelompok pengolahan. Bahan baku yang tersedia antara lain daging ayam dan telur, serta tempe tahu (sebagai sumber protein). Nasi beras dengan pemasakan yang lebih lembut merupakan sumber karbohidrat dan beberapa tambahan sayuran merupakan sumber serat. Kelompok I dan II mengolah makanan MPASI untuk usia 6-8 bulan, sedangkan kelompok III mengolah makanan MPASI untuk usia 9-11 bulan. Hasil pemantauan dan evaluasi selama berlangsungnya kegiatan dari ceramah edukatif sampai proses menghasilkan MPASI olahan sesuai umur

peserta, menunjukkan kemampuan mengolah makanan MPASI untuk semua kelompok umur dari ketiga peserta menghasilkan produk yang terbaik. Diskusi yang berlangsung selama kegiatan juga menunjukkan antusiasme peserta terhadap materi yang diberikan. Dengan upaya tersebut, Posyandu Mekar Baru turut berperan aktif dalam upaya pencegahan stunting dan kesenjangan gizi pada generasi mendatang. Kami berharap dengan edukasi yang terfokus dan upaya aktif pembuatan MPASI, anak-anak di kawasan Mekar Baru dapat tumbuh kembang secara maksimal dan mengembangkan potensinya secara maksimal.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan dengan memberikan kuisioner pada peserta kegiatan sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan persentase peserta yang memahami tentang pola pemberian MP-ASI pada bayi sesuai dengan tahapan umurnya. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis Pemahaman

Uraian pertanyaan	Sebelum (%) peserta)		Sesudah (%) peserta)	
	Paham	Tidak Paham	Paham	Tidak Paham
Pengolahan MP-ASI dibedakan atas 2 kelompok usia yaitu 6-8 bulan dan 9-11 bulan	20	80	100	0
MP ASI kelompok usia 6-8 bulan hanya boleh diberikan MP yang tekstur halus untuk menghindari tersedak dan adaptasi saluran pencernaan	30	70	100	0
MP ASI kelompok usia 9-11 bulan sudah dapat diberikan MP yang agak kasar dan tambahan serat untuk membantu mellancarkan pencernaan	50	50	100	0
Kecukupan asupan gizi dari pemberian MP ASI pada balita dapat mencegah terjadinya kasus stunting pada anak	60	40	100	0
Kegiatan edukasi Pengolahan MP ASI sangat penting diberikan sejak dini bagi ibu hamil dan menyusui	80	20	100	0

Temuan dari edukasi dan giat mengolah Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) di Desa Mekar Baru menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ibu-ibu terkait pengolahan MPASI. Berdasarkan data yang dikumpulkan, sebelum edukasi hanya 20% peserta yang memahami bahwa pengolahan MPASI harus dibedakan atas dua kelompok usia, yaitu 6-8 bulan dan 9-11 bulan. Setelah edukasi, pemahaman ini meningkat hingga 100%. Hal ini menunjukkan efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai

pentingnya menyesuaikan tekstur makanan dengan usia bayi, sesuai dengan perkembangan bayi (Anjani et al., 2023).

Selain itu, pemahaman mengenai MPASI untuk bayi usia 6-8 bulan yang harus diberikan makanan dengan tekstur halus juga mengalami peningkatan yang signifikan dari 30% sebelum edukasi menjadi 100% setelah edukasi. Informasi ini penting karena memberikan makanan dengan tekstur yang tepat dapat mencegah bayi tersedak dan membantu adaptasi saluran pencernaan mereka (Fitriyaningsih, 2023).

Program edukasi juga berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu tentang MPASI untuk bayi usia 9-11 bulan, di mana bayi pada usia ini sudah dapat diberikan makanan yang agak kasar dan tambahan serat untuk membantu melancarkan pencernaan. Sebelum edukasi, hanya 50% peserta yang memahami hal ini, namun setelah edukasi, pemahaman ini meningkat menjadi 100%. Ini menunjukkan bahwa program edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga keterampilan ibu dalam mengolah makanan yang sesuai dengan kebutuhan bayi (Amilia et al., 2022).

Pemahaman mengenai pentingnya kecukupan asupan gizi dari pemberian MPASI untuk mencegah stunting juga mengalami peningkatan dari 60% sebelum edukasi menjadi 100% setelah edukasi. Ini menegaskan bahwa edukasi yang diberikan telah berhasil menyadarkan ibu-ibu akan pentingnya pemberian MPASI yang seimbang untuk mencegah terjadinya kasus stunting pada anak (Yuliani et al., 2022).

Kegiatan edukasi juga menekankan pentingnya pengolahan MPASI sejak dini bagi ibu hamil dan menyusui. Sebelum edukasi, 80% peserta sudah menyadari pentingnya edukasi ini, namun setelah edukasi, kesadaran ini meningkat hingga 100%. Pengetahuan yang diberikan sejak masa kehamilan dan menyusui sangat berpengaruh terhadap praktik pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang tepat (Nugrohowati et al., 2022).

Informasi tambahan menunjukkan bahwa pengolahan MPASI berdasarkan kelompok usia melibatkan penyesuaian tekstur makanan sesuai dengan perkembangan bayi. Untuk bayi usia 6-8 bulan, disarankan memberikan makanan lumat atau semi cair, sementara untuk usia 9-11 bulan, makanan yang dicincang halus atau lunak lebih sesuai (Anjani et al., 2023). Program perbaikan gizi yang melibatkan pemberian MPASI juga telah dilakukan untuk meningkatkan mutu MPASI, terutama bagi bayi dan anak dari keluarga miskin (Amilia et al., 2022).

Frekuensi pemberian MPASI juga penting, di mana pada usia 6-9 bulan disarankan memberikan makanan lumat tiga kali sehari ditambah ASI, sedangkan untuk usia 9-12 bulan, makanan lembik diberikan tiga kali sehari ditambah dua kali makanan selingan dan ASI (M, 2024). Pemberian MPASI yang tepat sangat berpengaruh pada status gizi bayi, dengan cara pemberian yang baik, termasuk ketepatan waktu, jenis, dan jumlah makanan, dapat memastikan kebutuhan gizi bayi terpenuhi (Novikasari et al., 2020).

Dengan demikian, program edukasi mengenai pengolahan MPASI di Desa Mekar Baru telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam mengolah MPASI yang sesuai dengan kebutuhan gizi bayi, yang pada gilirannya dapat mencegah terjadinya stunting dan meningkatkan kesehatan serta perkembangan anak-anak di desa tersebut.

KESIMPULAN

Program edukasi dan kegiatan pengolahan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) di Desa Mekar Baru telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan menyusui mengenai pentingnya pemberian MPASI yang bergizi, aman, dan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. Sebelum pelaksanaan program, pengetahuan ibu-ibu tentang MPASI sangat terbatas, hanya 20% peserta yang memahami pentingnya membedakan MPASI berdasarkan usia bayi. Setelah program, pemahaman ini meningkat hingga 100%, menunjukkan efektivitas dari kegiatan edukasi yang dilakukan. Praktek langsung dalam mengolah MPASI menggunakan bahan pangan lokal juga membantu ibu-ibu memahami cara membuat MPASI yang tidak hanya bergizi tetapi juga mudah diakses dan terjangkau. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, ibu-ibu di Desa Mekar Baru dapat lebih siap dalam memberikan MPASI yang sesuai untuk anak-anak mereka, yang pada gilirannya akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal serta mencegah stunting dan masalah gizi lainnya. Program ini juga sejalan dengan upaya global untuk mencapai Sustainable Development Goals (SDGs), terutama dalam hal mengakhiri kelaparan dan memastikan kehidupan yang sehat serta kesejahteraan bagi semua orang di segala usia.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil yang telah dicapai, beberapa rekomendasi penting dapat diberikan untuk kelanjutan program ini. Pertama, program edukasi dan pelatihan mengenai MPASI perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan berkala di Posyandu Mekar Baru serta di desa-desa lainnya yang menghadapi masalah serupa. Kedua, keterlibatan berbagai pemangku kepentingan seperti kader posyandu, tenaga kesehatan, dan organisasi masyarakat lokal perlu ditingkatkan untuk memastikan program ini dapat berjalan secara berkelanjutan dan memiliki dampak yang luas. Ketiga, materi edukasi harus selalu diperbarui agar sesuai dengan perkembangan terkini dalam bidang gizi anak dan kesehatan masyarakat. Keempat, perlu adanya evaluasi berkala untuk menilai efektivitas program dan membuat penyesuaian yang diperlukan berdasarkan hasil evaluasi tersebut. Terakhir, upaya lebih lanjut diperlukan untuk memperluas akses ibu-ibu di Desa Mekar Baru terhadap bahan pangan bergizi yang terjangkau, mungkin melalui kerjasama dengan pemerintah daerah atau lembaga swadaya masyarakat. Dengan implementasi rekomendasi ini, diharapkan program ini tidak hanya meningkatkan status gizi anak-anak di Desa Mekar Baru tetapi juga menjadi model yang dapat diterapkan di wilayah lain, berkontribusi pada upaya nasional dan global dalam mengakhiri kelaparan dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Pencegahan Stunting Pada Periode Golden Age Melalui Peningkatan Edukasi Pentingnya MPASI. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 79–86.
- Arumsari, R. W., Priyantini, S., & Wahyuningsih, H. (2023). Pengaruh Edukasi MPASI Metode Modifikasi terhadap Pertumbuhan Bayi 6-7

- Bulan: Studi Eksperimental di Posyandu Wilayah Karangtengah, Kabupaten Demak. *Amerta Nutrition*, 7(4), 589–595. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.589-595>
- Amilia, R., Andaruni, N., Makmun, I., Harahap, A., Amini, A., Masdariah, B., ... & Rospia, E. (2022). Pemberdayaan masyarakat dan kader posyandu dalam pengolahan makanan pendamping air susu ibu bagi bayi usia 6-24 bulan. *Ahmar Metakarya Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 20-25. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i1.111>
- Anjani, H., Nuryanto, N., Wijayanti, H., & Purwanti, R. (2023). Perbedaan pola pemberian mp-asi antara anak berat badan kurang dengan berat badan normal usia 6 – 12 bulan di wilayah kerja puskesmas gunung pati kota semarang. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 15-26. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.33303>
- Bahriah, Y., Zurizah, Y., Kartini, C. A., Ferismartasha, A., & Bahri, A. P. (2024). Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mpasi) Diwilayah Kerja Pmb Yuli Bahriah Kertapati Tahun 2024. *Community Development Journal*, 5(2), 3494-3499.
- Fitriyaningsih, E. (2023). Edukasi gizi tentang pembuatan makanan pendamping air susu ibu (mp-asi) dengan pemanfaatan pangan lokal di kecamatan simpang tiga kabupaten aceh besar. *Jurnal Pade Pengabdian & Edukasi*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.30867/pade.v5i1.1097>
- Fatmala, A. (2024). Pengembangan e-book untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pola asuh pemberian mpasi. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(2), 1264-1271. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i2.334>
- IDAI. (2018). Pemberian Makanan Pendamping. In *UKK nutrisi dan penyakit metabolismik ikatan dokter anak indonesia* (pp. 1–16).
- Indriyani, O., & Rahardjo, N. (2023). Edukasi Pentingnya MP-ASI Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Masa Golden Anak. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*, 1(1), 22–28.
- Kopa, M., Togubu, D., & Syahruddin, A. (2021). Hubungan pola pemberian mpasi dengan status gizi anak usia 6-24 bulan di kabupaten pangkep. *Al Gizzai Public Health Nutrition Journal*, 103-110. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v1i2.22176>
- Mardhiati, R., Rahayu, N. S., & Maulida, N. R. (2018). Edukasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) melalui Konseling dan Demo Makanan pada Ibu Menyusui. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 1, 823–831. <https://osf.io/preprints/inarxiv/rmu37/>
- Masito. (2024). Education on The Importance of MP-ASI as an Effort to Prevent Stunting in The Golden Period of Children in The Kotabaru Health Center Area. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 2(1), 25–30.
- Munjidah, A., & Putra, N. E. (2023). Edukasi Meningkatkan Literasi Ibu Dalam Memberikan MPASI (Pedoman Buku KIA 2020). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 319–330.
- Nugrohowati, N., Purwani, L., & Simanjuntak, K. (2022). Implementasi pemberian makanan pendamping asi di daerah lokus stunting kecamatan tanara, kabupaten serang. *Logista - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 20. <https://doi.org/10.25077/logista.6.1.20-26.2022>

- Maryanti, S. and Aisyah, A. (2018). Pentingnya air susu ibu (asi) ekslusif dan menu mpasi yang memenuhi kriteria gizi seimbang. *Al-Khidmat*, 1(1), 25-34. <https://doi.org/10.15575/jak.v1i1.3321>
- Nazli, R. and Erlinda, E. (2020). Pemodelan aplikasi pendukung keputusan makanan pendamping air susu ibu (mpasi) berbasis android. *Jurnal Teknologi Dan Open Source*, 3(2), 272-283. <https://doi.org/10.36378/jtos.v3i2.900>
- Nimah, S. (2023). Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam pemberian makanan pendamping asi (mpasi) pada anak usia 6-24 bulan dengan kejadian stunting di wilayah kerja puskesmas singgahan, kabupaten tuban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 160-167. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i2.37707>
- Nugrohowati, N., Purwani, L., & Simanjuntak, K. (2022). Implementasi pemberian makanan pendamping asi di daerah lokus stunting kecamatan tanara, kabupaten serang. *Logista - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 20. <https://doi.org/10.25077/logista.6.1.20-26.2022>
- Palupi, K. (2024). Penyusulan gizi kepada ibu baduta menggunakan media emo-demo di desa pabuaran kabupaten bogor. *Journal of Research Applications in Community Service*, 3(1), 19-25. <https://doi.org/10.32665/jarcoms.v3i1.2600>
- Pasaribu, L. (2023). Hubungan pengetahuan ibu tentang makanan pendamping-air susu ibu dengan status gizi pada anak usia 6-24 bulan. *Sari Pediatri*, 25(2), 112. <https://doi.org/10.14238/sp25.2.2023.112-6>
- Alimoradi, F., Javadi, M., Barikani, A., Kalantari, N., & Ahmadi, M. (2014). An overview of importance of breastfeeding. *Journal of Comprehensive Pediatrics*, 5(2). <https://doi.org/10.17795/comprepeds-14028>
- Rismayani, Sari, F., Rismawati, R., Hermawati, D., & Arlenti, L. (2023). Edukasi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Sebagai Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Balita Di Posyandu Desa Pematang Balam. *Jurnal Besemah*, 2(1), 27-36.
- Rumondang, A. T., Wahyuni, E., Putri, H. E., Yuliani, D., Fansy, R., & Siagian, T. A. (2023). Edukasi Makanan Pendamping Asi (Mpasi) Di Desa Padang Nibung. *Abdi Reksa*, 4(1), 19-22. <https://ejurnal.unib.ac.id/abdireksa/article/view/23682>
- Sani, N. P., Safitri, Y., & Amiroh, D. R. (2023). Pengenalan Makanan Pendamping ASI (MPASI) melalui Edukasi dan Demo Masak untuk Pencegahan Stunting selama Periode Golden Age 1000 Hari Kehidupan Anak di Kelurahan Rejosari. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 204-208.
- Yuliani, E., Sastriani, S., Irfan, I., Evawaty, E., & Herlis, H. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian mp-asi pada balita usia 6-24 bulan. *Journal of Noncommunicable Disease*, 2(2), 45. <https://doi.org/10.52365/jond.v2i2.533>