

Sosialisasi dan Edukasi Pengolahan Makanan Pendamping ASI untuk Pencegahan Kasus Stunting pada Anak Balita

¹⁾Riza Linda, ²⁾Warsidah

¹⁾Program Studi Biologi Fakultas MIPA, Universitas Tanjungpura

²⁾Program Studi Ilmu Kelautan Fakultas MIPA, Universitas Tanjungpura

Email : warsidah@fmipa.untan.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: MPASI Stunting Edukasi PKM <i>participant participatory</i>	Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) adalah makanan tambahan yang diberikan pada bayi di usia 6 bulan. Masih tingginya prevalensi kasus stunting di Indonesia menjadi peringatan keras untuk selalu berusaha melakukan upaya promosi pencegahannya. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah mengedukasi warga masyarakat Kelurahan Pontianak Tenggara Kota Pontianak dalam pengolahan bubur MPASI agar balita tercukupkan sumber protein, karbohidrat dan lemak dan bebas dari kasus stunting. Kegiatan dihadiri oleh sebanyak 30 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan remaja putri. Penyampaian materi kegiatan dengan cara ceramah edukatif yang dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan bubur MPASI secara <i>participant participatory</i> . Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta kegiatan dalam memasak bubur MPASI serta peningkatan pemahaman terkait stunting meliputi faktor-faktor penyebab dan upaya-upaya pencegahannya. Pemberian makanan pendamping ASI di usia 6 bulan sampai 11 bulan dengan menu beragam, bergizi, aman dan sehat adalah salah satu upaya untuk mencegah stunting.
Keywords: MPASI Stunting Education PKM <i>participant participatory</i>	ABSTRACT Complementary foods for breast milk (MPASI) are additional foods given to babies at the age of 6 months. The still high prevalence of stunting cases in Indonesia is a strong warning to always try to promote prevention efforts. The aim of this community service activity (PKM) is to educate residents of the Southeast Pontianak Subdistrict, Pontianak City in processing MPASI porridge so that toddlers have adequate sources of protein, carbohydrates and fat and are free from cases of stunting. The activity was attended by 30 participants consisting of housewives and young women. Delivery of activity material by means of an educational lecture followed by a demonstration of making MPASI porridge in a participant participatory manner. The results of the activity evaluation showed that there was an increase in the ability of activity participants in cooking MPASI porridge as well as an increase in understanding regarding stunting including the causal factors and prevention efforts. Providing complementary foods for breast milk at the age of 6 months to 11 months with a varied, nutritious, safe and healthy menu is one effort to prevent stunting. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Stunting adalah sebuah permasalahan kompleks yang semakin banyak ditemukan di negara berkembang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2016 terdapat sebanyak 154,8 juta atau sebesar 22,9% dari total anak balita di seluruh dunia, mengalami kasus stunting. Negara bertanggung jawab terhadap penurunan angka stunting, untuk itu kegiatan sosialisasi, edukasi secara langsung dan terus menerus dilakukan di wilayah yang rawan kasus tersebut (Kemenkes, 2018). Stunting adalah suatu kondisi gagal tumbuh, terjadi pada bayi usia 0-11 bulan dan anak balita usia 12-59 bulan (WHO, 2014), akibat kejadian malnutrisi kronis selama dalam kandungan dan atau dalam 1.000 hari pertama kehidupan anak di dunia. Jadi stunting merupakan manifestasi klinik dari kekurangan gizi pada bayi selama dalam kandungan, setelah lahir atau dalam masa menyusu air susu ibu, tetapi juga dapat terjadi dalam masa tumbuh kembang anak selama 1000 hari pertama sejak kelahiran.

Kondisi stunting pada anak dapat teridentifikasi setelah anak berusia 2 tahun, tetapi umumnya di usia 12-34 bulan (Dewi & Primadewi, 2021). Rehabilitasi medis penderita stunting berlangsung sampai anak berusia 2 tahun, untuk itu perlu penanganan yang serius, terarah dan komprehensif dalam masa-masa penting tersebut (De Onis & Branca, 2016). Perawatan atau rehabilitasi kondisi anak stunting yang telah melampaui usia anak 2 tahun, akan memberikan progress kesehatan yang tidak signifikan (Sari, et al, 2021). Balita yang kerdil akan mengalami tingkat kecerdasan tidak optimal, sangat rentan terserang penyakit (Handayani, et al, 2020), sehingga masa depan akan mengalami resiko penurunan produktivitas. Kondisi ini tentunya sangat memprihatinkan mengingat pada tahun 2045 Indonesia mendapatkan bonus demografi di mana penduduk usia produktif lebih banyak daripada kelompok usia non produktif, dan generasi sekarang adalah penerus pembangunan dalam 22 tahun ke depan. Untuk itu penyelesaian kasus stunting menjadi pikiran pemerintah untuk segera dicarikan penyelesaian, agar usia produktif di masa bonus demografi untuk Indonesia tidak menjadi beban karena ketidakcukupannya. Sumber daya manusia pembangunan di masa yang akan datang haruslah berkualitas, tangguh dan mandiri.

Selain pemberian imunisasi lengkap, asupan pangan bergizi bagi ibu hamil dan menyusui serta pemeriksaan rutin kondisi balita di posyandu, maka dilakukanlah upaya pencegahan stunting berupa pengolahan makanan MPASI dengan memanfaatkan pangan hewani berbasis sumber daya lokal, seperti ikan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk pencegahan kasus stunting pada anak balita melalui usaha sosialisasi dan edukasi warga masyarakat di tepian sungai Kapuas Kelurahan Pontianak Tenggara Kota Pontianak dalam pengolahan MPASI dalam mengolah sumber protein, karbohidrat dan lemak sebagai makanan pendamping ASI. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi masak bersama warga, yang dihadiri sebanyak 30 warga lokal terdiri dari ibu-ibu dan remaja.

II. METODE

Kegiatan PKM Sosialisasi dan Edukasi Pengolahan Makanan Pendamping (MPASI) untuk Pencegahan Kasus Stunting pada Anak Balita adalah salah satu program nasional dalam mempersiapkan sumber daya manusia unggul di masa yang akan datang. Untuk itu, dalam penanganan masalah stunting, semua pihak diminta untuk melakukan sinergitas serta upaya yang komprehensif agar dapat melakukan penanganan dengan tepat, cepat, terarah dan secara signifikan dapat segera menurunkan angka stunting nasional. Kegiatan ini secara garis besarnya terbagi dalam 3 tahapan, meliputi :

1. Perencanaan kegiatan meliputi penentuan jadwal kegiatan, penyusunan materi kegiatan untuk pertemuan dan koordinasi dengan mitra dan mempersiapkan perlengkapan alat dan bahan untuk mengolah makanan pendamping ASI (MPASI).
2. Pelaksanaan kegiatan pada hari Rabu, 7 Desember 2023, pukul 13.00 – 16.00 WIB dengan dihadiri oleh anggota PKK Kelurahan Pontianak Tenggara, remaja-remaja dan mahasiswa, kegiatan pengolahan MPASI oleh tim pelaksana kegiatan dan sekaligus dihadiri langsung oleh ketua tim Posyandu Kalimantan Barat, sebuah bentuk kepedulian pemerintah daerah dalam upaya mengantisipasi kasus stunting lebih dini. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah edukatif, dilanjutkan dengan demonstrasi memasak menu MPASI dengan menggunakan sumber daya protein hewani yang mudah, berlimpah dan harga terjangkau. Kegiatan demonstrasi berdasarkan metode *participant participatory* dengan memberikan kesempatan kepada audiens atau peserta untuk terlibat atau berpartisipasi dalam demonstrasi kegiatan sehingga peserta partisipan mendapatkan langsung pengalaman baru inovasi yang diperkenalkan (Brem & Viardot, 2015). Menu yang diedukasi dalam praktek membuat MPASI ini antara lain adalah bahwa makanan untuk bayi usia 6-8 dan 9-11 bulan memiliki kriteria menu beragam, bergizi, sehat dan aman.
3. Evaluasi kegiatan PKM dilakukan melalui pemberian pertanyaan oleh tim pelaksana kepada semua audiens, dan diwakili oleh 5 peserta untuk maju ke depan memberikan jawaban dan tanggapan sekaligus diminta oleh ketua posyandu Kalimantan Barat untuk secara terus menerus menyuarakan dan memviralkan kepada masyarakat luas tentang pesan-pesan yang termuat dalam materi penanganan stunting yang telah disampaikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting adalah masalah nasional yang harus diselesaikan secara komprehensif dengan melibatkan semua lapisan masyarakat. Anak penderita stunting akan mengalami kemunduran aktivitas motorik dan sensorik, mudah terserang penyakit karena imunitas menurun, dan akhirnya produktivitas menurun. Pemberian makanan

tambahan dengan gizi seimbang dan cukup pada anak usia balita terutama sebelum cukup 2 tahun, merupakan salah satu upaya yang sedang giatnya disosialisasikan, melalui edukasi kader posyandu yang diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan usaha pemerintah dalam menurunkan angka kasus stunting (Ngaisyah & Adiputra, 2018). Makanan tambahan MPASI adalah makanan yang dipersiapkan untuk anak usia di atas 6 bulan-1 tahun, dengan memanfaatkan pangan lokal yang ketersediaannya banyak dengan harga terjangkau oleh masyarakat (Setyawan *et al.*, 2021). Untuk menunjang program ini, maka diperlukan sumber ketersediaan pangan yang cukup, bergizi, beragam dan bermutu (Azriful *et al.*, 2022). Menurut Nadimin & Lestari (2019), penanganan masalah gizi dengan pemberian makanan tambahan yang berbasis pangan lokal akan lebih mudah diterima oleh masyarakat, di samping juga dapat menjaga stok untuk kesinambungan pemberiannya.



Gambar 1. Kegiatan ceramah edukasi tentang stunting

Dari kegiatan PKM mandiri yang dilakukan dengan ceramah edukatif terkait faktor-faktor penyebab stunting dan upaya penanganan yang harus dilakukan kepada peserta yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga dan remaja putri berlangsung dengan lancar. Menurut Sari *et al* (2021), pengetahuan ibu-ibu tentang pemberian makanan tambahan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting memiliki signifikansi terhadap penurunan angka stunting nasional. Stunting sangat berpotensi menurunkan produktivitas bangsa, karena pada bonus demografi di tahun 2045, balita usia sekarang diperkirakan berusia 20 tahun ke atas, yang harus dipersiapkan sebagai sumber daya yang unggul, menjadi pemimpin masa depan bangsa. Jika produktivitas menurun, maka bonus demografi akan menjadi masalah besar, karena usia produktif yang lebih besar tidak sebanding dengan kinerja atau produktivitas usia tersebut. Kepada remaja putri sedapat mungkin memperbaiki dan menjaga keseimbangan pola makan agar pada saatnya berkeluarga dapat lebih siap dan lebih sehat dalam menjalani proses kehamilan, dan melahirkan anak yang sehat dan bebas dari stunting atau pertumbuhan yang tidak normal. Masa kehamilan dan masa menyusui adalah masa-masa penting bagi janin untuk mendapatkan supply makanan (Nababan & Widyaningsih, 2018). Pemberian MPASI adalah salah satu faktor untuk mempertahankan dan juga sekaligus merehabilitasi kondisi anak yang mungkin memperlihatkan gejala stunting atau kelainan fisiologis lainnya yang terkait dengan kecukupan gizi.



Gambar 2. Demonstrasi kegiatan pengolahan makan MPASI untuk pencegahan Stunting

Kecukupan gizi dalam penanganan antistunting adalah tersedianya cukup protein, lemak dan karbohidrat, secara seimbang dan berkesinambungan diberikan kepada balita. Sumber protein yang dianjurkan dalam masa pertumbuhan sampai 1 tahun adalah sumber protein hewani seperti telur, ikan dan ayam, dan merupakan bahan yang mudah diperoleh dengan harga yang masih terjangkau. Pada demonstrasi pengolahan makanan MPASI, peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk ikut melakukan pengolahan langsung. MPASI yang dibuat adalah bubur untuk anak balita usia 6-8 bulan dan 9-11 bulan, dengan menggunakan bahan yang sama, teknik pemasakan yang sama, tetapi berbeda dalam pengolahan setelah masak. Kedua kelompok usia tersebut diberikan bubur yang terdiri dari (beras putih), sayur wortel dan bayam (untuk pengenalan serat), telur, ayam dan ikan dengan bumbu alamiah seperti garam, bawang putih dan bawang merah, kunyit, serai, margarin dan minyak. Pada kelompok usia 6-8 bulan, bubur yang sudah masak sebaiknya dihaluskan dulu, karena pada usia ini, balita baru beradaptasi untuk mengunyah, gigi belum lengkap dan saluran pencernaan anak usia tersebut baru beradaptasi untuk menerima makanan. Untuk balita usia 9-11 bulan, pada umumnya sudah terlatih mengunyah, saluran pencernaan lebih siap menerima makanan yang memiliki tekstur lebih kasar, sehingga pengolahan buburnya tidak perlu disaring atau dihaluskan, cukup dengan dipotong-potong kecil.

Dalam kegiatan tersebut, juga diajarkan tentang strategi pengolahan makanan bayi yang sekaligus dapat menjadi menu makanan seluruh anggota keluarga, sehingga lebih praktis dan hemat, terutama bagi ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan tambahan. Lauk sumber protein seperti ayam dan ikan serta telur dapat diolah terpisah, dimakan bersama anggota keluarga lain bersama nasi dan sayur untuk anggota keluarga yang dewasa (Sundari, 2022). Bubur dimasak terpisah bersama dengan campuran wortel dan bayam, sehingga penyiapan dan penyajian MPASI lebih praktis, cukup dengan mencampur antara lauk ikan, telur dan ayam bersama bubur nasi yang sudah matang sebelum diberikan pada anak. Berdasarkan monitoring selama kegiatan berlangsung menunjukkan antusiasme dan ketertarikan semua peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut. Dari evaluasi yang dilakukan di akhir kegiatan menunjukkan kemampuan peserta dalam mengolah bubur MPASI, di mana selama kegiatan pengolahan berlangsung, tim pelaksana memberikan kesempatan kepada peserta untuk maju dan ikut memasak bersama tim pelaksana. Hasil evaluasi dari ceramah edukatif juga menunjukkan bahwa ke 5 peserta yang ditunjuk secara acak untuk menjawab pertanyaan dari tim pelaksana dapat dijawab dengan lancar dan tepat. Pertanyaan tersebut antara lain terkait dengan faktor penyebab stunting, upaya untuk mencegah dan merehabilitasi anak yang mengalami stunting, menyebutkan sumber-sumber protein yang mudah diperoleh dan harganya murah, serta alasan-alasan terkait mengapa bubur MPASI untuk anak usia 6-8 bulan harus disaring, sedangkan anak usia 9-11 bulan tidak memerlukan bubur halus.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil evaluasi kegiatan PKM Sosialisasi dan Edukasi Pengolahan Makanan Pendamping (MPASI) untuk Pencegahan Kasus Stunting menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta yaitu ibu-ibu dan remaja putri, dalam pengolahan bubur MPASI untuk pencegahan stunting, juga mengalami peningkatan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab dan usaha penanggulangan stunting lebih dini. Pengetahuan ibu-ibu dalam penanganan stunting melalui pemberian MPASI dengan menu makanan yang beragam, bergizi, sehat dan aman secara signifikan dapat menurunkan prevalensi kasus stunting. Untuk mendapatkan sumber-sumber protein, karbohidrat dan lemak dalam pengolahan MPASI direkomendasikan untuk menggunakan produk lokal, karena ketersediaannya banyak dan dapat diperoleh dengan mudah dan harga murah seperti daging ayam, ayam dan telur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Pemda Provinsi Kalimantan Barat dan Ketua Tim Posyandu Kalimantan Barat yang telah mendukung dana, sarana dan prasarana atas terselenggaranya kegiatan PKM mandiri ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azriful, A., Ghaffar, N. A., Jusriani, R., Mallapiang, F., & Nildawati, N. (2022). Pendampingan Kelompok Tani dalam Pengembangan Pangan Lokal Kaya Protein Bintotoeng (*Cajanus Cajan*) Potensial Pencegahan Stunting di Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa. *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 30–42.
- Brem, A., & Viardot, E. (2015). *Adoption of innovation: Balancing internal dan external stakeholders in the marketing of innovation*. Switzerland: Springer International Publishing.
- De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. *Maternal and Child Nutrition*, 12(1), 12–26.

- Dewi, N. L. M. A., & Primadewi, N. N. H. (2021). Kejadian stunting pada balita usia 12-34 bulan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 55-60.
- Handayani, R.T., Darmayanti, A.T. Setyorini, C., Widiyanto, A., & Atmojo, J.T. (2020). Intervensi gizi dalam penanganan dan pencegahan stunting di Asia: Tinjauan sistematis. *Jurnal Keperawatan Global*, 5(1), 26-30.
- Kemenkes. (2018). Situasi balita pendek (Stunting) di Indonesia. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, Semester I(2018)*, 6-18.
- Nadimin, & Lestari, R. S. (2019). Peningkatan Nilai Gizi Mikro Kudapan Lokal Melalui Substitusi Tepung Ikan Gabus Untuk Pencegahan Stunting Di Sulawesi Selatan. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 152.
- Nababan, L & Widyaningsih, S. (2018). Pemberian MPASI Dini Pada Bayi Ditinjau Dari Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Aisyiyah*. 14 (1), 32-39.
- Ngaisyah, R. D., & Adiputra, A. K. (2018). Pemberdayaan Kader Posyandu Untuk Perbaikan Pola Konsumsi Terhadap Nugget Ikan Dan Abon Ikan Sebagai Alternatif Penurunan Stunting Balita Di Desa Kanigoro, Saptosari. Gunungkidul. *Prosiding Seminar Nasional Seri 8 "Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari,"* 217–226.
- 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.
- Sari, G. M., Rosyada, A., Himawati, A., Rahmaniar, D., & Purwono, P.B. (2021). Early stunting education as an effort to increase mother's knowledge about stunting prevention. *Folia Medica Indonesiana*, 57(1), 70-75.
- Setyawan, R.H, Saskiawan, I, Widhyastuti, N., & Kasirah. (2021). Formulasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Bubuk Instan Terfortifikasi Tempe dan Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus*). *Jurnal Biologi Indonesia*, 17 (1), 57-65.
- Sundari, D. T. . (2022). Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi). *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 600–603.
- WHO. (2014). *Childhood stunting: Challenges and opportunities*. Report of a promoting healthy growth and preventing childhood stunting colloquium. Geneva: World Health Organization.