

Penyuluhan dan praktik pembuatan makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada warga Desa Pucak Maros

Aqilah Zalsabilla Marzuki^{1*}, Chintia Ayu Jerfatin², Nadya Nur Zikrina³

^{1,2}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

*e-mail: aqilamarzuki@gmail.com

Received: 10 January 2024, Revised: 18 February 2024, Accepted: 26 March 2024

Abstrak

Kegiatan penyuluhan dan praktik pembuatan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) dilakukan di Desa Pucak Kecamatan Toppobulu, Kabupaten Maros, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya ASI dan MP-ASI yang sesuai dengan standar gizi bayi. Sebelum intervensi dilakukan, masyarakat diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal. Setelah itu dilakukan penyuluhan dengan media audiovisual dan praktik langsung pembuatan MP-ASI menggunakan bahan lokal yang bergizi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat, di mana nilai post-test seluruh peserta meningkat pada setiap indikator. Rata-rata jawaban benar meningkat dari 40% menjadi lebih dari 90% setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif partisipatif dalam mengubah perilaku dan pengetahuan masyarakat mengenai pemberian MP-ASI yang benar. Kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan status gizi bayi dan balita di wilayah pedesaan.

Kata kunci: MP-ASI, penyuluhan gizi, pengetahuan masyarakat, pemberdayaan masyarakat

Abstract

A counselling and practical session on Complementary Feeding for Breast Milk (MP-ASI) was conducted in Pucak Village, Toppobulu District, Maros Regency, to improve community knowledge on appropriate breastfeeding and complementary feeding practices. Before the intervention, participants completed a pre-test to assess baseline understanding. The session involved audiovisual-based education and hands-on training on preparing nutritious MP-ASI using local ingredients. Results indicated a significant improvement in participants' knowledge, with post-test scores showing over 90% accuracy compared to an average of 40% in the pre-test. This demonstrates the effectiveness of participatory educational approaches in enhancing maternal awareness and proper MP-ASI practices. Such community-based interventions are expected to contribute to improved infant and toddler nutritional status in rural areas.

Keywords: complementary feeding, nutrition counselling, community knowledge, community empowerment

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi karena mengandung nutrisi yang seimbang dan zat kekebalan tubuh yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi [1]. Namun, setelah usia enam bulan, kebutuhan nutrisi bayi tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI, sehingga diperlukan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai dengan usia dan kebutuhan gizi anak [2].

Di beberapa wilayah pedesaan, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya pemberian MP-ASI tepat waktu dan cara pengolahannya yang benar [3]. Kurangnya pengetahuan ini seringkali menyebabkan pemberian MP-ASI yang tidak sesuai, seperti pemberian terlalu dini atau dengan komposisi gizi yang tidak seimbang, sehingga dapat memengaruhi status gizi bayi dan balita [4].

Penyuluhan dan praktik pembuatan MP-ASI menjadi salah satu metode efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya para ibu rumah tangga

[5]. Melalui pendekatan partisipatif, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis tetapi juga pengalaman langsung dalam mengolah MP-ASI menggunakan bahan makanan lokal [6]. Program ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kemandirian masyarakat dalam menyediakan makanan bergizi bagi bayi, sekaligus memanfaatkan sumber daya lokal yang melimpah. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap ketahanan pangan keluarga dan kesehatan masyarakat secara umum.

METODE

Sebelum melakukan intervensi, kami menyiapkan materi tentang ASI, MP-ASI, serta cara pembuatan MP-ASI yang benar untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hal tersebut. Kami juga menyertakan informasi tentang pemanfaatan sumber daya alam yang tersedia untuk pembuatan MP-ASI. Selain itu, kami menyiapkan bahan dan alat untuk membuat MP-ASI percontohan, serta kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan.

Kegiatan intervensi yang dilakukan meliputi penyuluhan mengenai ASI dan MP-ASI. Metode yang digunakan adalah dengan mengumpulkan warga di satu tempat untuk mengikuti penyuluhan menggunakan media audiovisual dan poster, serta pelaksanaan pre-test dan post-test. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 16 November 2023, di Posyandu Asoka Bonto Sunggu. Sasaran yaitu masyarakat di Dusun Bonto Sunggu RT 1&2 Desa Pucak Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros yang mengikuti percontohan pembuatan MP-ASI yaitu sebanyak 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pre-test pengetahuan tentang ASI dan MP-ASI

No	Pertanyaan	Pre-Test			
		Benar		Salah	
		N	%	N	%
1.	Berapa durasi (lama waktu) ibu menyusui dalam sehari ?	6	40	9	60
2.	Berapa kali dalam sehari ibu memberikan ASI ?	3	20	12	80
3.	Apakah ibu menyusui dengan payudara secara bergantian ?	7	46,7	8	53,3
4.	Apakah ibu menyimpan ASI didalam kulkas sebagai persediaan ?	5	33,3	10	66,7
5.	Apakah ibu berhenti memberikan ASI pada bayi saat ibu sakit ? (Jika Ya, sebutkan alasannya)	7	46,7	8	53,3
6.	Apakah ibu memberikan ASI jika bayi meminta setiap saat, termasuk pada malam hari ?	7	46,7	8	53,3
7.	Apakah ibu memberikan MP-ASI ketika bayi masuk 6 bulan ?	7	46,7	8	53,3
8.	Apakah ibu memberikan MP-ASI dalam bentuk susu formula ?	5	33,3	10	66,7

9.	Apakah ASI tetap diberikan selama pemberian MP-ASI	8	53,3	7	46,7
10.	Apakah MP-ASI yang pertama kali diberikan hanya berasal dari 1 jenis bahan makanan ?	6	40	9	60
11.	Apakah perubahan tekstur (cair, lunak, padat) MP-ASI yang diberikan ibu dilakukan secara bertahap berdasarkan usia ?	3	20	12	80
12.	Apakah ibu memaksakan satu porsi MP-ASI harus dihabiskan ?	6	40	9	60

Tabel 2. Post-test tentang ASI dan MP-ASI

No	Pertanyaan	Post-Test			
		Benar		Salah	
		N	%	N	%
1.	Berapa durasi (lama waktu) ibu menyusui dalam sehari ?	15	100	0	0
2.	Berapa kali dalam sehari ibu memberikan ASI ?	13	86,6	2	13,4
3.	Apakah ibu menyusui dengan payudara secara bergantian ?	13	86,6	2	13,4
4.	Apakah ibu menyimpan ASI didalam kulkas sebagai persediaan ?	15	100	0	0
5.	Apakah ibu berhenti memberikan ASI pada bayi saat ibu sakit ? (Jika Ya, sebutkan alasannya)	12	80	3	20
6.	Apakah ibu memberikan ASI jika bayi meminta setiap saat, termasuk pada malam hari ?	15	100	0	0
7.	Apakah ibu memberikan MP-ASI ketika bayi masuk 6 bulan ?	15	100	0	0
8.	Apakah ibu memberikan MP-ASI dalam bentuk susu formula ?	13	86,6	2	13,4
9.	Apakah ASI tetap diberikan selama pemberian MP-ASI	14	93,3	1	6,7
10.	Apakah MP-ASI yang pertama kali diberikan hanya berasal dari 1 jenis bahan makanan ?	15	100	0	0
11.	Apakah perubahan tekstur (cair, lunak, padat) MP-ASI yang diberikan ibu dilakukan secara bertahap berdasarkan usia ?	13	86,6	2	13,4
12.	Apakah ibu memaksakan satu porsi MP-ASI harus dihabiskan ?	15	100	0	0

Berdasarkan hasil pre-test, tingkat pengetahuan masyarakat tentang ASI dan MP-ASI masih rendah. Rata-rata jawaban benar hanya sekitar 40%, dengan beberapa pertanyaan seperti frekuensi pemberian ASI, penyimpanan ASI, dan waktu pemberian MP-ASI yang benar hanya dijawab benar oleh kurang dari setengah responden.



Gambar 1. Penyuluhan Pentingnya MP-ASI yang sehat



Gambar 2. Penyuluhan Pentingnya MP-ASI dari bahan alami / *real food*

Setelah dilakukan penyuluhan dan praktik langsung, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 100% peserta mampu menjawab dengan benar pada pertanyaan tentang durasi menyusui, penyimpanan ASI, dan waktu pemberian MP-ASI. Pertanyaan lain seperti perubahan tekstur MP-ASI dan pemberian ASI selama MP-ASI juga menunjukkan peningkatan dari 20–46,7% menjadi 86,6–93,3%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang melibatkan media audiovisual dan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman peserta. Keterlibatan aktif masyarakat dalam praktik pembuatan MP-ASI memungkinkan mereka memahami secara konkret konsep gizi seimbang dan keamanan pangan.

Selain itu, penggunaan bahan pangan lokal dalam praktik pembuatan MP-ASI memperkuat kesadaran akan kemandirian pangan dan potensi sumber daya alam sekitar. Hal ini penting dalam konteks keberlanjutan dan pemberdayaan masyarakat pedesaan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan praktik pembuatan MP-ASI di Desa Pucak berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan mengenai ASI dan MP-ASI. Peningkatan skor dari pre-test ke post-test membuktikan bahwa metode edukasi partisipatif

efektif dalam mengubah perilaku dan pemahaman peserta. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dan menjadi program rutin dalam mendukung peningkatan status gizi bayi dan balita di daerah pedesaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Desa Pucak Kecamatan Tompobulu, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization (WHO). *Infant and young child feeding*. Menyatakan bahwa ASI adalah makanan ideal bagi bayi karena “safe, clean and contains antibodies which help protect against many common childhood illnesses”. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
- [2] Fitriahadi, E. and Herfanda, E., 2023. Education and training on preparing complementary feeding (MP-ASI) from local ingredients to prevent stunting. *Community Empowerment*, 8(12), pp.2050-2057. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/ce/article/view/10278>
- [3] S. Syahrir, D. A. V. Putri Bhwa, V. I. Ninef, F. Romana Marawali, and C. J. Adelia Tamelab, “The Relationship Between the Provision of Complementary Feeding (MP-ASI) and Nutritional Status in Children Aged 6-24 Months at The Sikumana Health Center Kupang”, *JVNUS*, vol. 6, no. 2, pp. 95–102, Nov. 2024. <https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jvnus/article/view/737>
- [4] Paramashanti BA, Dibley MJ, Huda TM, Nugraheny E, Suparmi S, Nugraheni WP, Rahmawati W, Alam NA. Caregiver perceptions of complementary feeding in rural and urban Indonesia: A qualitative comparative study. *Midwifery*. 2024 Nov;138:104146. doi: 10.1016/j.midw.2024.104146. Epub 2024 Aug 14. PMID: 39182472. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39182472/>
- [5] Nurbaiti, L., Buanayuda, G.W. and Palgunadi, I.G., 2021. Pelatihan Pembuatan Makanan Pendamping ASI Untuk Ibu Rumah Tangga dan Kader Posyandu, Suatu Strategi Pencapaian Ketahanan Pangan. *Jurnal Pepadu*, 2(4), pp.470-475. <https://journal.unram.ac.id/index.php/pepadu/en/article/view/2261>
- [6] Subratha, H.F.A., Giri, K.E., Khoiroh, N.A., Putri, N.A.H. and Widiarta, M.B.O., 2023. Optimalisasi Keterampilan Kader Posyandu Dalam Mengolah Mp-Asi Anti Stunting Berbahan Baku Pangan Lokal Di Desa Wisata Panji. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(1), pp.61-69. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jai/article/view/532>