

PENYULUHAN MAKANAN SEHAT UNTUK BAYI DI DESA PESISIR TAJUNGAN, KECAMATAN KAMAL, KABUPATEN BANGKALAN

Agung Izzul Haq

Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura.

E-mail: 200521100095@student.trunojoyo.ac.id

Abstract : *During the growth period of infants, breast milk is an important, main and best food because it has a good impact on immune substances so that it can provide immunity to protect babies from various diseases, especially infections and other diseases. along with the growth of the baby, nutritional growth also requires adequate nutritional needs for infants, for this reason starting at the age of 6 months, babies begin to be given complementary food for ASI (MP-ASI). It is very important to pay attention to healthy and nutritious food intake to be given to babies so that the adverse effects of a lack of nutrition for babies can be avoided. The service carried out in Tajungan village, Kamal Bangkalan sub-district, with ongoing coaching is also needed for cadres so that they have a better understanding of providing quality food for families. This activity can be carried out regularly and continuously. The purpose of this activity is to provide mothers with an understanding of toddler nutrition, about stunting prevention, so that they can improve toddler nutrition through feeding practices so that it is hoped that this community service program can prevent and overcome stunting in toddlers in Tajungan Village, Kamal District, Bangkalan Regency. The implementation method in the community service program is through providing counseling about stunting to mothers in Tajungan Village, Kamal District, Bangkalan Regency. 3 (three) stages namely implementation strategy meeting, location survey then preparation of facilities and infrastructure. The population in this study were mothers in the Tajungan Village area, Kamal District, Bangkalan Regency.*

Keywords : *Counseling, healthy food, babies*

Abstrak: Pada masa pertumbuhan bayi ASI merupakan makanan penitng, utama dan terbaik sebab dapat memberikan dampak baik yang terdapat pada zat kekebalan sehingga bisa memeberikan kekebalan untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit terutama infeksi dan penyakit lainnya. seiring dengan pertumbuhan bayi maka pertumbuhan gizi diperlukan juga kebutuhan gizi yang cukup pada bayi, oleh dengan sebab ini mulai usia 6 bulan, bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Penting sekali memberikan perhatian keapda asupan makanan yang sehat dan bergizi untuk diberikan kepada bayi sehingga dampak buruk dari kurangnya penerimaan gizi bagi bayi bisa dihindari. Pengabdian yang dilakukan di desa Tajungan kecamatan kamal Bangkalan ini dengan Pembinaan yang berkelanjutan juga diperlukan bagi kader sehingga lebih memahami dalam pemberian makanan yang berkualitas bagi keluarga. Kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin dan berkesinambungan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada ibu tentang gizi balita, tentang pencegahan stunting, sehingga dapat meningkatkan gizi balita melalui praktik pemberian makanan sehingga diharapakn dengan program pengabdian masyarakat ini dapat Mencegah dan mengatasi terjadinya stunting pada balita di Desa Tajungan, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan. Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian penyuluhan mengenai stunting kepada Ibu-ibu di Desa Tajungan, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan. 3 (tiga) tahap yaitu rapat srategi pelaksanaan, survey lokasi selanjutnya persiapan sarana dan prasana. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu di wilayah Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan.

Kata Kunci: Penyuluhan, makanan sehat, bayi

PENDAHULUAN

Pemberian makanan sehat dan bergizi pada bayi usia 0-6 bulan hingga 10-12 bulan merupakan suatu hal yang wajib untuk memenuhi kebutuhan gizi, selain pemberian ASI MP-ASI adalah makanan bergizi yang diberikan untuk mendampingi ASI kepada bayi berumur 6 bulan ke atas sampai 24 bulan untuk mencapai kecukupan gizinya (DepkesRI, 2016). Pemberian makanan sehat untuk bayi sebenarnya harus dilakukan pada bayi yang telah menginjak usia 6 bulan keatas, jika pemberian makanan sehat pada bayi diberikan terlalu dini akan memicu timbulnya penurunan konsumsi dan produksi ASI sehingga bayi dapat mengalami gangguan pencernaan seperti diare dan juga dehidrasi. Adanya asupan makanan yang sehat dan bergizi yang diterima oleh bayi sebelum usia 6 bulan dapat mengakibatkan bayi sering mengalami sakit dan memicu timbulnya alergi karena imunitas anak yang menurun (Depkes RI, 2016).

Pada masa pertumbuhan bayi ASI merupakan makanan penting, utama dan terbaik sebab dampak memberikan dampak baik yang terdapat pada zat kekebalan sehingga bisa memberikan kekebalan untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit terutama infeksi dan penyakit lainnya. seiring dengan pertumbuhan bayi maka pertumbuhan gizi diperlukan juga kebutuhan gizi yang cukup pada bayi, oleh dengan sebab ini mulai usia 6 bulan, bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI). WHO merekomendasikan untuk memberikan ASI secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan dan memberikan MP-ASI sebay bayi berusia 24 bulan diteruskan dengan pemberian ASI sampai usia 2 tahun atau lebih melihat sesuai kebutuhan bayi. Dasar ini dibuktikan dapat menurunkan angka kematian anak dan meningkatkan kualitas hidup ibu sesuai dengan *milennium development goals*. Resiko kematian balita yang diberikan ASI dan MP-ASI dengan baik dapat menurun sebesar 13%. Pemberian MP-ASI yang tepat mulai usia 6 bulan akan mengurangi resiko malnutrisi (Retno, 2013).

Masalah gizi di Indonesia menjadi perhatian utama saat ini adalah masalah kurang gizi pada anak yang termasuk dalam periode emas 1000 HPK. 1000 HPK yaitu dimulai dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkan. Pada 1000 HPK gangguan gizi sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan kognitif (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Salah satu kesempatan emas untuk melakukan pencegahan kekurangan gizi beserta akibatnya dengan cara tercukupi status gizi pada bayi dan balita dan keberhasilan program pemenuhan gizi pada bayi dan balita yang masuk dalam 1000 HPK. Pemberian kebutuhan gizi yang kurang pada bayi usia 6 bulan hingga 24 bulai sangat memberikan dampak besar bagi kesehatan bayi, Menurut Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI pada tahun 2017, PSG telah dilaksanakan di 34 Provinsi dan 514 Kabupaten/Kota dengan sampel sebanyak 162.922 Balita. Hasil PSG 2017 menunjukkan prevalensi kurus pada balita juga cukup tinggi, yaitu sebesar 12,8% hampir dua kali dari prevalensi Nasional (6,9%), untuk masalah underweight BB/U (buruk dan kurang) terjadi peningkatan kasus yang cukup signifikan (8,1%). Sedangkan masalah obesitas hampir semua kabupaten kota berada dalam kategori tidak bermasalah masalah dan masalah ringan.

Usia penyapihan 6-24 bulan merupakan usia yang sangat rawan karena pada usia ini merupakan masa peralihan dari ASI ke pengganti ASI atau ke makanan sapihan. Pemberian MP-ASI yang tidak tepat dalam jumlah yang cukup baik dari segi kuantitas maupun kualitas. akan mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan kurang gizi. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah kurang gizi maka diperlukan perbaikan kuantitas dan kualitas MP-ASI. Untuk memperoleh MP-ASI yang baik secara kuantitas dan kualitas maka diperlukan peranan petugas kesehatan untuk memberikan informasi tentang praktek pemberian makanan yang baik untuk anak di bawah usia 2 tahun kepada ibu, pengasuh, dan keluarga. Hasil penelitian Aminah

(2016) di Bogor menunjukkan ada perbedaan yang bermakna terhadap perubahan tumbuh kembang anak setelah mendapatkan penyuluhan dan simulasi MP-ASI selama 2 bulan (Chandradewi, 2012). Dengan adanya urgensi dan masalah yang dihadapi oleh ibu hamil dan ibu menyusui mengenai kebutuhan gizi bayi yang harus sesuai dengan keutuhan dan kebutuhan gizi bayi sehingga tidak terjadinya kelalaian dalam pemberian makanan sehat dan bergizi pada bayi sehingga diperlukannya pengetahuan dan penerapan pemberian makanan sehat bergizi kepada bayi untuk mencegah penyakit yang akan menyerang bayi pada usia 6-24 bulan.

Upaya peningkatan status kesehatan dan gizi bayi atau anak melalui perbaikan perilaku masyarakat dalam pemberian makanan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari upaya perbaikan gizi secara menyeluruh. Dari hasil beberapa penelitian menyatakan bahwa keadaan kurang gizi pada bayi dan anak karena kebiasaan pemberian makanan pendamping ASI yang tidak tepat. Ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan bayi dan anak serta adanya kebiasaan yang merugikan kesehatan, secara langsung dan tidak langsung menjadi penyebab utama terjadinya masalah kurang gizi pada anak, khususnya pada anak usia di bawah 2 tahun (Direktorat Bina Gizi Kemenkes RI, 2010).

Kerugian kesehatan yang dialami oleh bayi salah satunya yang menjadi urgensi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah munculnya penyakit stunting yang dialami oleh bayi akibat dari tidak kesesuaian makanan sehat gizi yang diterima oleh bayi. Stunting merupakan kondisi kronis yang menggambarkan terhambatnya pertumbuhan karena malnutrisi jangka panjang yang ditandai dengan indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dengan batas z-score kurang dari -2 SD (Kepmenkes RI, 2010). Secara global, prevalensi stunting pada anak menurun dari 39,7% tahun 1990 menjadi 26,7% pada tahun 2010.

Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian stunting pada balita. Faktor langsung yang berhubungan dengan stunting yaitu asupan makanan dan status kesehatan. Faktor tidak langsung yang berhubungan dengan stunting yaitu Pola pengasuhan, pelayanan kesehatan, faktor maternal dan lingkungan rumah tangga. Akar masalah yang menyebabkan kejadian stunting yaitu status ekonomi keluarga yang rendah (Semba and Bloem, 2001). Asupan zat gizi yang tidak adekuat, terutama dari total energi, protein, lemak dan zat gizi mikro, berhubungan dengan defisit pertumbuhan fisik pada anak. Protein merupakan zat pengatur dalam tubuh manusia. Protein pada balita dibutuhkan untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh, dan untuk sintesis jaringan baru. Selain itu, protein juga dapat membentuk antibodi untuk menjaga daya tahan tubuh terhadap infeksi dan bahan-bahan asing yang masuk ke dalam tubuh (Almatsier, 2001).

Hasil penelitian Diana pada tahun 2006 mengemukakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola asuh makan dengan pekerjaan ibu. Ibu yang setelah melahirkan bayinya kemudian langsung bekerja dan harus meninggalkan bayinya dari pagi sampai sore akan membuat bayi tersebut tidak mendapatkan ASI. Sedangkan pemberian pengganti ASI maupun makanan tambahan tidak dilakukan dengan semestinya. Hal ini menyebabkan asupan gizi pada bayinya menjadi buruk dan bisa berdampak pada status gizi bayinya.

Selain itu, permasalahan kekurangan energi dan protein pada bayi juga sering disebabkan oleh faktor penyapihan, yaitu karena penyapihan yang terlalu dini sering dilakukan oleh orang tua. Masa penyapihan adalah masa yang sangat kritis karena masa ini terjadi perpindahan dari ASI menuju ke makanan dewasa. Pada masa transisi ini bayi umumnya mudah terkena gangguan gizi. Pengaruh penyakit infeksi dan kurangnya makanan pendamping ASI menyebabkan turunnya status kesehatan dan status gizi bayi. Kurang baiknya perilaku masyarakat dalam memberikan pengasuhan kepada balita berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka. Perilaku tersebut seperti kedekatan dengan anak, memberi makan, merawat, menjaga kebersihan dan memberikan kasih sayang belum tertangani secara baik.

Semua permasalahan tersebut berhubungan dengan pola asuh dan masalah status gizi balita yang baik bagi anak.

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada ibu tentang gizi balita, tentang pencegahan stunting sehingga dapat meningkatkan gizi balita melalui praktik pemberian makanan sehingga diharapkan dengan program pengabdian masyarakat ini dapat Mencegah dan mengatasi terjadinya stunting pada balita di Desa Tajungan, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan.

Tabel 1.1 Capaian

NO	Target Luaran	Capaian
1	Penyuluhan dan pemasaran makanan sehat untuk bayi	Jasa, penyuluhan mengenai pemberian makanan sehat terhadap bayi untuk kebutuhan gizi agar bayi tidak mengalami stunting dan meningkatkan gizi balita

Dari target capaian yang dibuat diharapkan memberikan pemahaman kepada ibu tentang gizi balita, tentang pencegahan stunting, sehingga dapat meningkatkan gizi balita melalui praktik pemberian makanan sehingga dengan program pengabdian masyarakat ini dapat mencegah dan mengatasi terjadinya stunting pada balita di Desa Tajungan, Kecamatan Kamal, Kabupaten Bangkalan

PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian penyuluhan mengenai stunting kepada Ibu-ibu di Desa Tajungan, Kecamatan kamal, Kabupaten Bangkalan. 3 (tiga) tahap yaitu rapat srategi pelaksanaan, survey lokasi selanjutnya persiapan sarana dan prasarana. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu di wilayah Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan

Tahap pelaksanaan kegiatan pendampingan pada ibu di mulai dengan penyuluhan tentang pembuatan, komposisi dan bahan yang dipakai untuk pembuatan makanan sehat bergizi untuk bayi mereka. Kemudian dilanjutkan penjelasan mengenai efek kekurangan makanan gizi pada bayi yang bisa mengalami stunting, sehingga perlu disampaikan juga strategi pencegahan stunting pada bayi, salah satunya dengan membuat makanan sehat dan bergizi untuk bayi dalam bentuk MP-ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan lancar. Hal ini dapat dilihat dari antusias peserta dinilai cukup baik dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan kepada pengabdian. Peserta mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada pukul 08.30 dan berakhir pukul 12.00. Kegiatan Berisi penyampaian materi tentang Penyusunan menu balita dengan menggunakan alat peraga yang dibawa oleh tim pengabdian dan diakhiri dengan penjelasan mengenai makanan pendamping ASI. Hasil olahan makanan pendamping ASI yang dibuat oleh tim kemudian dibagikan kepada balita untuk di konsumsi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa balita menyukai makanan yang dibagikan tersebut.

Materi penyuluhan yang diberikan kepada balita adalah penyusunan menu pada kelompok umur 6-9 bulan, 9-12 bulan dan di atas 12 bulan. Penyusunan menu dengan

memperhatikan usia balita, tekstur, warna dan rasa makanan, serta variasi jenis bahan makanan yang digunakan. Dalam penyampaian materi dan praktek pembuatan makanan pendamping ASI.

Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah ibu dengan balitanya. Ketika berlangsung kegiatan pengabdian baik penyampaian makanan pendamping ASI, maka diharapkan ibu fokus pada materi yang diberikan. Untuk menghindari hal-hal yang mengganggu dalam penyampaian materi seperti kegaduhan akibat balita yang menangis, tidak mau diam, maka tim telah menyediakan mainan untuk mengalihkan perhatian balita dan dibantu oleh mahasiswa dalam mengawasi balita.

Menu yang dipraktekkan pada pengabdian ini tidak mahal, disesuaikan dengan kondisi ekonomi peserta dan bahan yang ada pada wilayah tersebut. Makanan yang disajikan tidak harus mahal tetapi dapat memenuhi kebutuhan gizi anak dan seimbang. Variasi makanan baik dari segi komposisi, tekstur dan warna perlu diperhatikan, sehingga tampilan makanan menjadi menarik dan anak tertarik untuk mengonsumsi makanan yang disajikan oleh ibunya. MP-ASI harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu, diperlukan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk menyediakan MP-ASI yang tepat dan bermutu sesuai dengan kemampuan dan ketersediaan bahan makanan setempat.

Beberapa persyaratan pembuatan MP-ASI yang perlu diperhatikan adalah (1) Bahan makanan mudah diperoleh; (2) Mudah diolah; (3) Harga terjangkau; (4) Dapat diterima sasaran dengan baik; (5) Kandungan zat gizi memenuhi kecukupan gizi sasaran; (6) Mutu protein dapat memacu pertumbuhan fisik; (6) Jenis MP-ASI disesuaikan dengan umur sasaran; (7) Bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna, dan racun.

Dengan memberikan pemahaman mengenai komposisi makanan sehat bergizi oleh penulis dan tim ini bisa memberikan pandangan terhadap ibu-ibu di Desa Tajungan untuk lebih memperhatikan pola pemberian makanan sehat bergizi terhadap bayi mereka untuk menghindari timbulnya penyakit stunting dan penyakit lainnya yang bisa mengganggu kesehatan bayi dalam proses pertumbuhannya.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan Maria (2011) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari pemberian makanan tambahan terhadap perubahan berat badan atau ada perubahan berat badan. Peningkatan atau adanya pengaruh terhadap perubahan berat badan, hal ini disebabkan karena makanan tambahan yang diberikan sudah memenuhi syarat yaitu baik jenis, jumlah maupun nilai gizi pada masing – masing makanan tambahan untuk bayi sehat dan bergizi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan baik. Peserta pengabdian adalah ibu dan balitanya Antusias peserta cukup baik dibuktikan dengan kehadiran peserta dan tanya jawab yang diberikan serta peserta mengikuti kegiatan pengabdian sampai selesai. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang makanan Pendamping ASI. Untuk meningkatkan status gizi balita maka diharapkan kepada ibu untuk menindaklanjuti dengan menerapkan menu seimbang pada balita. Kader dapat memberikan bimbingan kepada ibu dalam menyusun menu makanan sesuai dengan umur balita dengan menu yang bervariasi dalam jenis dan komposisi dan tidak mahal sehingga dapat meningkatkan selera makan balita, yang tentunya diharapkan dapat memperbaiki status gizi balita dari gizi kurang menjadi gizi baik.

Pembinaan yang berkelanjutan juga diperlukan bagi kader sehingga lebih memahami dalam pemberian makanan yang berkualitas bagi keluarga. Kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Departemen Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia (2015). Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2016.
- Depkes RI. (2010). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2010. JAKARTA: Kementrian Kesehatan RI.
- Depkes RI.(2016). Profil Kesehatan Tahun 2016. (Ketua: Febria Rahmanita). Jakarta: Dinas Kesehatan Kota Surabaya
- Dewi dan Aminah. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan. *Indonesia Journal of Human Nutritioon*, 3(1):1-8
- Diana, F. M. (2006). Hubungan pola asuh dengan status gizi anak batita di Kecamatan Kuranji Kelurahan Pasar Ambacang Kota Padang tahun 2004. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 1(1), 19-23.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Keputusan. Menteri Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2010
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Pedoman Proses Asuhan Gizi di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes RI.
- Semba, R. D. dan M. W. Bloem. (2001). *Nutrition and Health in Developing Countries*. New Jersey: Humana Press.
- Suranadi, Luh., Chandradewi. (2008). Studi tentang Karakteristik Keluarga dan Pola Asuh pada Balita Gizi Kurang dan Gizi Buruk di Kabupaten Lombok Barat.