

**PENYULUHAN MPASI SEHAT HOMEMADE 4 BINTANG BERBAHAN PANGAN
LOKAL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA MOUTONG
KECAMATAN TILONGKABILA**

Siti Aisa Liputo^{1*}, Sakinah A. Dahlan¹, Budiyanto Adam², Ibrahim Ladjiku²

¹Dosen Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Negeri Gorontalo

² Mahasiswa Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Negeri Gorontalo

*Email korespondensi: sitiliputo@ung.ac.id

ABSTRAK

Desa Moutong merupakan salah satu Desa di lingkungan Kecamatan Tilongkabila yang merupakan salah satu daerah rawan stunting. Sehingga perlu diadakan upaya pencegahan Salah satu upaya pencegahan stunting pada anak yaitu dengan pemberian MPASI pada bayi berusia di atas 6 bulan dengan jumlah dan kualitas yang cukup baik . Rekomendasi WHO/UNICEF menekankan, secara sosial budaya MP-ASI hendaknya dibuat dari bahan pangan yang murah dan mudah diperoleh di daerah setempat (indigenous food). Pemberian MP-ASI Berbasis Rumah memiliki beberapa dampak positif, antara lain; ibu lebih memahami dan lebih terampil dalam membuat MP-ASI dari bahan pangan lokal sesuai dengan kebiasaan dan sosial budaya setempat, sehingga ibu dapat melanjutkan. MPASI. Untuk meningkatkan minat dan informasi mengenai MPASI Sehat maka dilakukan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan tanggal 17 September 2022 di Aula Kantor desa Moutong dengan menghadiri ibu-ibu menyusui, kader posyandu dan masyarakat setempat. pemberian MP-ASI Berbasis Rumah secara mandiri; meningkatkan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat serta memperkuat kelembagaan seperti PKK dan Posyandu; memiliki potensi meningkatkan pendapatan masyarakat melalui penjualan hasil pertanian; dan sebagai sarana dalam pendidikan atau penyuluhan gizi. Pemberian MP-ASI Berbasis Rumah diharapkan meningkatkan kegiatan kader dan partisipasi masyarakat untuk datang ke Posyandu.

Kata kunci: Stunting, MPASI 4Bintang, MPASI Sehat

PENDAHULUAN

Di Indonesia, menurut hasil Riskesdas 2013, diperkirakan sekitar 37% (hampir 9 Juta) anak balita mengalami stunting dan di seluruh dunia, Indonesia adalah negara dengan prevalensi stunting kelima terbesar. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, terdapat 2 (dua) kabupaten/kota dengan

prevalensi stunting di atas angka nasional. Kedua kabupaten tersebut adalah kabupaten Boalemo 39,37% dan kota Gorontalo 42,62% sehingga Kantor Sekretariat Wakil Presiden memasukkan keduanya ke dalam 100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Stunting (Dikes, 2018).

Informasi penting yang sering

terlewatkan adalah pentingnya makanan sehat bergizi dengan keterjangkauan mereka. Umumnya keluarga miskin menutup diri dari informasi tentang gizi karena merasa tidak menjangkau dan tidak mungkin memasukkan kata “gizi” di dalam menu makanan mereka. Hal ini disebabkan karena sempitnya pengertian akan gizi yang selalu diartikan dengan makanan yang serba mahal.

Seperti fenomena karambol, hal ini berimbas pada pengasuhan bayi dan balita keluarga miskin. Dengan alasan miskin mereka sesuka hati memberikan asupan makanan kepada bayi tanpa peduli dengan usia mereka. Banyak bayi yang diberi makanan kasar terlalu dini (di usia sebelum 6 bulan, bahkan sekitar 2-3 bulan), seperti pisang atau nasi / makanan orang dewasa. Pada kondisi ini mereka mengaku, tak ada makanan lain untuk bayi mereka.

METODE

Kegiatan pelatihan ini dibagi dalam dua tahap:

1. Penyuluhan : Sosialisasi penggunaan ASI dan makanan pendamping ASI sesuai perkembangan umur bayi, sehingga tercapai

kondisi gizi baik.

2. Pelatihan praktik dengan kegiatan: Pelatihan Pembuatan makanan pendamping ASI berbasis rumah (MP ASI Rumahan) untuk keluarga miskin (pra sejahtera) yang sehat dan hemat.

LANGKAH LANGKAH KEGIATAN

Kegiatan PPM ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan : koordinasi dengan mitra, persiapan alat dan bahan, publikasi/undangan dan administrasi.
2. Pelaksanaan : Penyuluhan dasar-dasar MPASI, Pelatihan membuat MP ASI rumahan Kegiatan inti dalam pengabdian ini adalah Penyuluhan MPASI Sehat Homemade 4 Bintang untuk Pencegahan Stunting di Desa Moutong Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bonebolango. Dilaksanakan pada tanggal 17 September 2022 di Aula Kantor Desa Moutong. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang peserta yang terdiri dari kader Posyandu, ibu-ibu yang memiliki anak balita dan aparat desa.



Gambar 1. Materi Penyuluhan

Pemateri dalam Penyuluhan ini adalah Siti Aisa Liputo, S.Si.,M.Si (Ketua tim pengabdian) dan Sakinah Ahyani Dahlan., STP.,M.Si (Dosen ITP). Yang terdiri dari 2 materi:

1. MPASI dan hubungannya dengan pencegahan stunting
2. MPASI Homemade 4 Bintang

Materi ini dianggap penting untuk disampaikan kepada ibu-ibu yang memiliki anak balita, karena pemberian MPASI ayang tepat sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak kedepannya. Setelah memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan, kini buah hati Anda siap memasuki fase MPASI (Makanan Pendamping ASI). Sebagai permulaan, berikan bayi Anda satu jenis bahan makanan saja dalam satu waktu untuk memperkenalkan tekstur dan rasa. Secara bertahap, Anda kemudian bisa memberikan menu MPASI 4 bintang yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran. MPASI 4 bintang adalah istilah umum di masyarakat untuk menggambarkan istilah MPASI menu seimbang. Menu ini diberikan pada bayi saat memasuki umur 6 bulan. Ketika menginjak usia 6 bulan, bayi membutuhkan nutrisi tambahan seperti zat besi dan zinc yang tidak ditemukan pada ASI. MPASI merupakan

masa perkenalan sekaligus transisi bagi bayi sebelum akhirnya ia bisa mengonsumsi makanan yang sama seperti Anda makan. Bila bayi Anda sudah terbiasa dengan tekstur dan rasa, Anda dapat mulai mengombinasikan makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan si Kecil.

Makanan Pendamping ASI atau MPASI 4 bintang ini terdiri dari 4 unsur, yaitu karbohidrat, protein nabati, protein hewani, juga sayur dan buah. Keempat unsur tersebut dijadikan satu dalam bentuk bubur, kecuali buah yang disajikan terpisah.

Adapun menu dan komposisi 4 unsur tersebut adalah sebagai berikut:

- **30% Bintang 1:** Karbohidrat, dapat berupa nasi, roti, ubi, singkong, kentang, jagung, talas, kombucha, dan lain-lain.
- **10% Bintang 2:** Protein Nabati, seperti kacang-kacangan, tahu, tempe, sampai jamur.
- **30% Bintang 3:** Protein Hewani, dapat menggunakan telur, ayam, ikan, sapi, hati, dan lain sebagainya.
- **25% Bintang 4:** Sayur dan buah, seperti sawi, bayam, kangkung, wortel, jeruk, pisang, pepaya, alpukat, dan lain sebagainya.



Gambar 2. Proses Pemberian Penyuluhan

Proses Penyuluhan Berlangsung dalam 2 jam yang dilanjutkan dengan tanya jawab dari peserta pelatihan. Para peserta terlihat banyak yang antusias mengikuti kegiatan penyuluhan, dengan dibuktikan banyak yang menyampaikan pertanyaan karena ketertarikan dengan materi yang diberikan. Proses Penyuluhan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Setelah pemberian materi pada akhir kegiatan, tim pengabdian membagikan angket ke peserta penyuluhan, untuk mengukur tingkat pemahaman dan tingkat kepuasan terhadap materi yang diberikan. Adapun hasil kuisioner dapat dilihat pada grafik dibawah ini

Tabel 1. Hasil Umpan Balik Penyuluhan

No	Aspek Yang Dinilai	Jumlah Peserta yang menjawab (%)			
		Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Penyajian Materi	-	-	46%	54%
2	Judul Materi	-	-	38,5 %	61,5 %
3	Peserta Termotivasi untuk Membuatnya di rumah	-	-	54 %	46 %
4	Peserta Termotivasi untuk menerapkannya di rumah	-	-	61,5 %	38,5 %
5	Kelengkapan Informasi dari Materi yang Diberikan	-	-	46%	54%
6	Tingkat Pemahaman Terhadap Materi Penyuluhan	-	-	31 %	69 %
7	Manfaat Penyuluhan Bagi Peserta	-	-	38,5 %	61,5 %
8	Kemudahan dalam Memahami Isi Penyuluhan	-	-	31 %	69 %

Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa rata-rata peserta penyuluhan menilai baik dan sangat baik materi yang disampaikan, dan dominan dari peserta mendapatkan motivasi dari penyuluhan ini, sehingga mendorong mereka untuk menerapkannya di rumah.

Melalui penyuluhan ini sangat diharapkan bahwa kelak informasi dan ilmu yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya khususnya dalam pembuatan MPASI untuk

anak balita. Dan juga untuk kader Posyandu sangat diharapkan agar bisa diteruskan informasinya kepada ibu-ibu lainnya saat ada kegiatan Posyandu yang rutin dilaksanakan sebulan dua kali.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan motivasi kepada ibu-ibu dan para kader Posyandu untuk

mendukung pemberian MPASI Sehat berbahan dasar pangan local untuk pencegahan Stunting pada anak bayi dan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Provinsi DIY : Profil Rumah Tangga Miskin di DIY, Publikasi bulan Februari 2009
- Departemen Kesehatan RI 2006 , Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Lokal Tahun 2006
- Handayani S., Ishartani, Pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Lokal, Yayasan Kakak-Australia Indonesia Partnership, Cakra Books, 2006.
- Humas Kota Yogyakarta, Menkes Resmikan Rumah Pemulihan Gizi www.jogjakota.go.id, 17 Maret 2010.
- PPK-LIPI. 2004. Ketahanan Pangan, Kemiskinan Dan Demografi Rumah Tangga. Seri Penelitian Ppk-Lipi No. 56/2004. Jakarta: Puslit Kependudukan _ Lipi.
- Puslit Kependudukan –LIPI, Ketahanan Pangan Dan Kemiskinan Dalam Konteks Demografi, 2004.
- Purwantara, S., Strategi Pencapaian Ketahanan Pangan pada Rumah Tangga Miskin di Provinsi DIY, Lemlit UNY, 2009.
- Raharto, Aswatini Dan Haning Romdiati. 2000. “Identifikasi Rumah Tangga Miskin”, Dalam Seta, Ananto Kusuma Et. Al (Editor), *Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi VII*, Hal: 259-284.
- Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Redaksi, *Kriteria Keluarga Miskin*, Majalah Monitor Investasi Sosial ”SINAR”, Edisi Maret-April 2009
- Tim Haibunda. 2022. Pengertian MPASI 4 Bintang dan 3 Manfaatnya Agar Gizi Si Kecil Terpenuhi. Haibunda.com
- Lestari, R. 2020. Kenali Menu MPASI 4 Bintang Untuk Si Kecil. Dipublish 30 Juli 2020. Medcom.id
- Rafiqua, N. 2020. Kapan Sebaknya Memberikan MPASI untuk Bayi. <https://www.sehatq.com/artikel/mpasi-4-bintang-kapan-waktu-tepat-untuk-memberikannya-pada-bayi>