



## Pendampingan Secara *Online* pada Ibu Muda dalam Praktik Pemberian Makanan Tambahan untuk balita

Laras Sitoayu<sup>1\*</sup>; Rahmi Kartini Pertiwi<sup>1</sup>; Tommy G<sup>1</sup>; Pelita Juliana Gultom<sup>1</sup>; Lintang Purwara Dewanti<sup>2</sup>; Nazhif Gifari<sup>1</sup>

Published online: 10 Januari 2022

### ABSTRACT

The practice of complementary feeding (MP-ASI) to children still has many obstacles, starting from the schedule for giving it, the type and amount that must be given according to the child's age. This causes nutritional problems in children, such as gastrointestinal infections, malnutrition, etc. One way to overcome errors in the practice of giving complementary feeding is to provide nutrition education by forming nutrition classes/groups for young mothers who have children under five. Education is carried out online to make it easier for mothers to follow education during the Covid-19 pandemic. Educational programs are effective in increasing mother's knowledge of the practice of giving MP-ASI.

Keywords: complementary feeding; online education; mother and child

**Abstrak.** Praktik pemberian MP-ASI pada anak masih banyak mengalami kendala, mulai dari jadwal pemberiannya, jenis dan jumlah yang harus diberikan sesuai dengan usia anak. Hal ini menyebabkan timbulnya masalah gizi pada anak, seperti infeksi saluran pencernaan, gizi kurang, dsb. Salah satu cara mengatasi kesalahan dalam praktik pemberian MP-ASI adalah melakukan edukasi gizi dengan membentuk kelas gizi/grup pada ibu muda yang memiliki anak balita. Edukasi dilakukan secara online untuk memudahkan ibu dalam mengikuti edukasi di masa pandemi Covid-19. Program edukasi efektif meningkatkan pengetahuan ibu terhadap praktik pemberian MP-ASI.

Kata kunci: MP-ASI; edukasi *online*; ibu dan anak

### PENDAHULUAN

Balita merupakan usia dalam daur kehidupan yang cukup rentan terkena masalah gizi. Salah satu faktor penyebab masalah gizi dan banyak dialami oleh para Ibu adalah salah dalam memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) kepada anak. Dampak pemberian MP-ASI dini dapat menyebabkan diare, infeksi saluran pencernaan dan pernapasan yang pada akhirnya menimbulkan masalah gizi (Heryanto, 2017). MP-ASI yang tepat diberikan saat anak berusia 6 bulan, dengan tetap melanjutkan pemberian ASI hingga 2 tahun (PAN American Health Organization World Organization, 2003).

Kesalahan pemberian MP-ASI bukan hanya dari segi waktu yang dini, namun juga jenis makanan pendamping yang diperkenalkan tidak memadai untuk kebutuhan anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Pada tahun 2012, hanya 58.2% anak-anak berusia 6 hingga 23 bulan menerima makanan dengan empat atau lebih kelompok makanan. Artinya hamper setengah dari semua anak Indonesia tidak menerima gizi yang

---

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

\*) *corresponding author*

Laras Sitoayu

Email: [laras@esaunggul.ac.id](mailto:laras@esaunggul.ac.id)

mereka butuhkan untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

Hasil penelitian menyatakan, kesalahan dalam pemberian MP-ASI dipengaruhi oleh faktor internal meliputi pengetahuan dan pengalaman. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi pemberian MP-ASI meliputi sosial budaya, peran petugas kesehatan dan informasi. Peningkatan frekuensi penyuluhan kepada masyarakat penting untuk dilakukan, terutama jika dilakukan bekerja sama dengan melibatkan semua komponen yang ada sebagai upaya kesehatan (Artini, 2018).

Upaya kesehatan merupakan kegiatan memelihara dan meningkatkan kesehatan, untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Puskesmas sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan dasar diharapkan mampu menyelenggarakan upaya kesehatan kepada masyarakat salah satunya adalah Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, ditemukan masih rendahnya cakupan ASI eksklusif (34.2%) dan kurangnya pemahaman Ibu mengenai praktik pemberian MP-ASI yang baik dan benar di wilayah Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk.

Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan para Ibu Muda dalam praktik pemberian MP-ASI yang dilakukan secara *online* dan bekerja sama dengan Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk. Diharapkan dari kegiatan ini para Ibu Muda khususnya dapat mempraktikkan pemberian MP-ASI dengan baik dan benar sesuai dengan peningkatan pengetahuan yang didapatkan.

## BAHAN DAN METODE

Kegiatan edukasi dimulai dengan perijinan pada Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk atas pelaksanaan program edukasi, dengan sasaran Ibu Muda yang memiliki balita baik yang sedang menyusui maupun yang sedang memberikan MP-ASI pada anaknya. Kemudian melakukan koordinasi dengan pihak terkait yang dalam hal ini adalah Ahli Gizi Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk untuk memberitahu rencana kegiatan, jadwal kegiatan dan tim edukator yang terlibat.

Berdasarkan hasil diskusi disepakati masalah yang perlu diangkat menjadi topik edukasi yaitu permasalahan seputar pemberian MP-ASI mulai dari standar makanan bayi dan anak, *responsive feeding*, jenis, jumlah, dan jadwal pemberian MP-ASI. Edukasi diberikan secara *online* pada hari Sabtu, 30 Januari 2021 pukul 16.30 WIB, mengingat wilayah Jakarta Barat berada pada zona merah pandemi Covid-19. Seperti terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1 Solusi dan Target Program Edukasi Gizi**

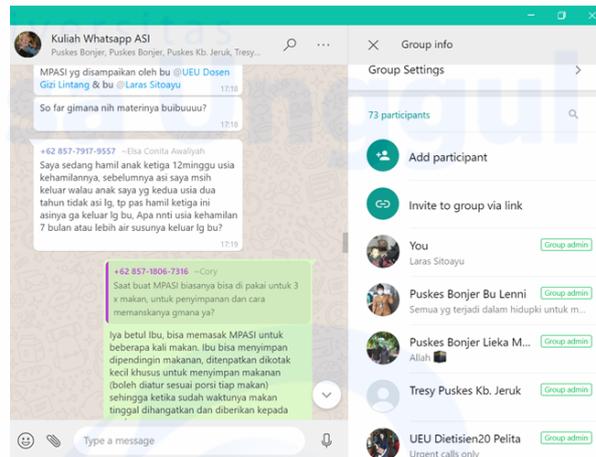
Permasalahan	Solusi	Sasaran
1. Praktik pemberian MP-ASI terlalu dini	Edukasi membentuk kelas	65 orang
2. Praktik pemberian MP-ASI tidak tepat jenis dan jumlahnya	gizi melalui kuliah <i>whatsapp</i>	
3. Ibu bingung anak sulit makan		

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi diawali dengan membentuk grup *whatsapp*, sebagai kelas gizi yang dilakukan oleh mahasiswa dibantu oleh ahli gizi puskesmas dan kader. Kelas dibuat 1 minggu sebelum pelaksanaan edukasi dengan tujuan adanya sosialisasi kepada para ibu yang akan menerima edukasi mengenai tujuan, tim edukator dan jadwal edukasi. Sekitar 65 ibu bergabung pada kelas yang sudah

dibentuk, bukan hanya para ibu saja, namun kelas juga diikuti oleh ahli gizi puskesmas sebanyak 3 orang.

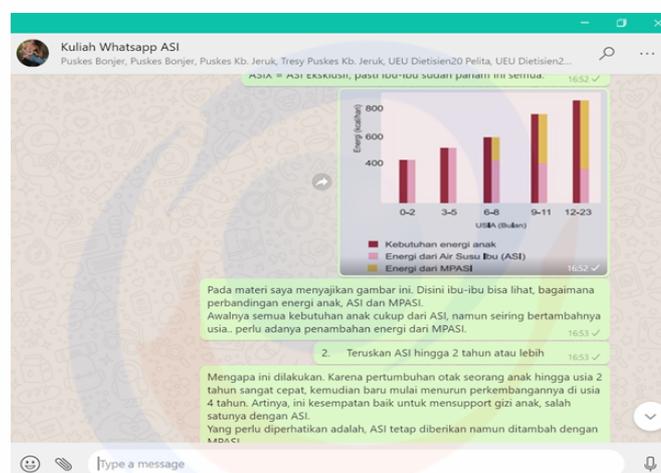
Edukasi melalui media *whatsapp smartphone* dipilih karena mudah untuk diakses serta sangat melekat dengan kehidupan sehari-hari para Ibu. Penggunaan *handphone* atau telepon genggam adalah solusi dari hasil inovasi terkemuka yang ditemui oleh masyarakat pada masa sekarang. *Smartphone* tetap tidak mengurangi fungsinya sebagai alat komunikasi namun memiliki banyak kelebihan diantaranya memiliki kekuatan media audio dan audio visual sehingga memberikan kemudahan pengguna untuk mengakses banyak informasi, sederhana, mudah dan praktis (Sartika, 2018).



Gambar 1. *Whatsapp Group* Kelas Edukasi

Edukasi dilakukan pada hari Sabtu, 30 Januari 2021. Jadwal pelaksanaan dilakukan pada akhir pekan karena permintaan dari para ibu yang mengikuti edukasi. Edukasi dimulai pukul 16.30 WIB, dibantu dipandu oleh salah satu tim edukator. Sejak awal edukasi, sudah banyak peserta yang antusias menanyakan masalah yang dialami seputar pemberian MP-ASI. Namun, agar edukasi berjalan dengan tertib dan lancar, sesi tanya jawab dilakukan dialihkan pada akhir sesi, setelah materi diberikan.

Media yang digunakan saat edukasi selain ringkasan materi yang bisa dibaca oleh peserta juga dimodifikasi dengan penjelasan materi secara rinci pada grup, ditambah poster edukasi untuk memudahkan peserta memahami informasi yang diberikan. Media yang menarik dapat berperan untuk mengatasi kebosanan dalam belajar serta alat untuk meningkatkan daya minat belajar (Tafonao, 2018). Adapun materi yang disampaikan pada poster berupa ilustrasi gambar/grafik yang mudah dipahami.

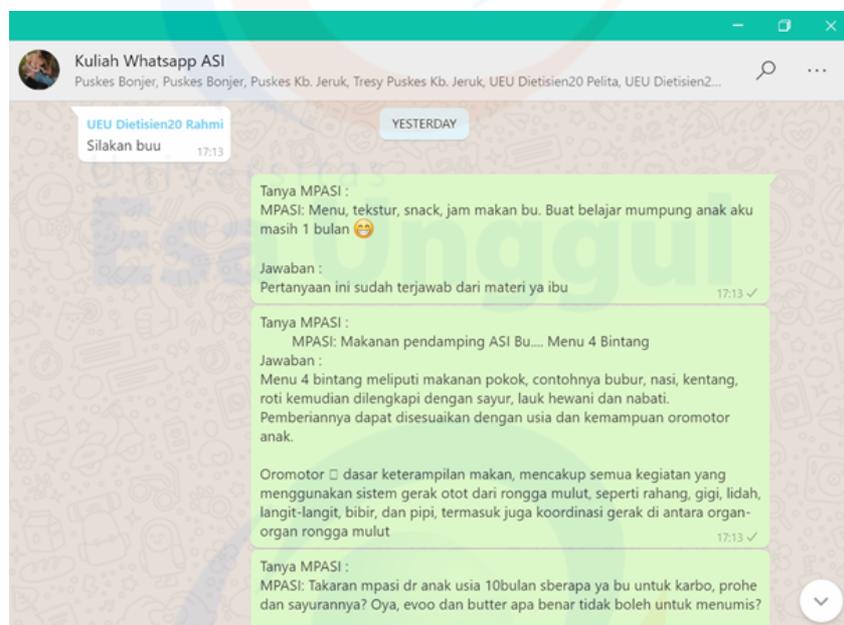


Gambar 2. Materi Edukasi Gizi

Materi penting dan banyak ditanyakan oleh peserta di kelas edukasi adalah mengenai praktik *responsive feeding*. Pada materi disampaikan bahwa sebaiknya dalam memberikan MP-ASI, Ibu harus mempraktikkan *responsive feeding*, antara lain 1) bayi disuapi, kalau agak besar dibantu makan sendiri, 2) dimulai dari makanan lembek, tekstur perlahan meningkat jadi kasar, 3) *finger food* bisa diberikan di umur 8-9 bulan, 4) beri makan bayi dengan sabar, bukan paksaan, 5) sensitif pada tanda lapar dan kenyang bayi, 6) kalau anak tolak banyak makanan, coba kombinasi makanan berbeda rasa dan tekstur, 7) bicara dan ada tatap mata dengan bayi/saat makan, dan 8) minimalisir distraksi saat makan. Dari 8 praktik tersebut, ternyata banyak ibu yang tidak mempraktikkannya dan beberapa ibu baru mengetahui pentingnya *responsive feeding* pada anak.

Banyak faktor yang mempengaruhi kesalahan dalam pemberian MP-ASI pada anak, hal ini juga ditemukan pada peserta. Dari kesalahan yang sering dilakukan adalah memberikan makan sebelum waktunya dan tidak memenuhi 4 bintang yaitu lengkap untuk makanan pokok, sayur, lauk hewani dan nabati sehingga mengakibatkan masalah gizi pada anak. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pemberian MP-ASI terhadap berat badan anak (Wilujeng et al., 2017). Pengetahuan yang dimiliki seorang ibu berhubungan dengan praktik pemberian MP-ASI dini. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seorang ibu dalam memberikan MP-ASI dapat mempengaruhi persepsi dan pada akhirnya dapat merubah perilaku menjadi baik (Izzaty, 2017). Selain itu aktivitas, pendapatan orang tua juga berhubungan dengan praktik pemberian MP-ASI. Faktor lain yang penting dan berhubungan dengan praktik MP-ASI adalah anjuran petugas kesehatan (Heryanto, 2017).

Setelah penyampaian materi edukasi dilakukan, diakhir sesi dilakukan sesi tanya jawab. Sekitar 15 pertanyaan mampu dibahas pada kelas edukasi. Sebagian besar ibu bertanya mengenai pengalaman yang dialami, kesulitan dalam memberi MP-ASI dan praktik menyiapkan MP-ASI. Salah satu pertanyaan menarik yang diajukan oleh peserta adalah bagaimana menyajikan MP-ASI menu 4 bintang yang baik sesuai usia anak, seperti pada gambar 3 berikut ini:



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Edukasi gizi ditutup dengan menjawab pertanyaan terakhir dari peserta dan meminta *feedback* atas edukasi yang sudah diberikan. Peserta menyatakan mudah memahami materi yang diberikan, bertambah pengetahuannya mengenai praktik pemberian MP-ASI serta berharap banyak kegiatan serupa untuk diselenggarakan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi melalui pendampingan *online* terhadap praktik pemberian MP-ASI dapat dijadikan salah satu sarana untuk meningkatkan pengetahuan serta praktik pemberian MP-ASI yang baik dan benar. Diharapkan, kelas edukasi seperti ini akan berlangsung terus menerus dilakukan oleh petugas Kesehatan di lingkungan Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk khususnya ahli gizi dan dapat melibatkan kader setempat untuk ikut berpartisipasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk, mahasiswa dan tim edukasi yang telah mendukung serta membantu hingga kegiatan edukasi ini dapat terlaksana dengan baik. Juga kepada masyarakat di wilayah Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk yang telah berpartisipasi secara aktif pada kegiatan ini.

## Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interests with respect to the authorship and publication of this article.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artini, B. (2018). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Pemberian Mipasi Dini. *Jurnal Kebidanan*, 7(1). <https://doi.org/10.47560/keb.v7i1.99>
- Heryanto, E. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 141–152.
- Izzaty, C. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Pada Bayi (0-6 Bulan) Di Desa Pademawu Barat Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 63–69.
- Kementerian Ppn/Bappenas. (2019). Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi Di Indonesia. In *Kementerian Ppn/Bappenas*.
- Pan American Health Organization World Organization. (2003). *Guiding Principles For Complementary Feeding Of The Breastfed Child*. World Health Organization.
- Sartika. (2018). Kegunaan Whatsapp Sebagai Media Informasi Dan Media Pembelajaran Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Stisip Persada Bunda. *Medium*, 6(2), 15–26.
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>
- Wilujeng, C. S., Sariati, Y., & Pratiwi, R. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Pendamping Asi Terhadap Berat Badan Anak Usia 6-24 Bulan Di Puskesmas Cluwak Kabupaten Pati. *Majalah Kesehatan*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2017.004.02.5>

