



Pembuatan Buku Resep Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Desa Mekar Jaya Kecamatan Moramo Utara

Yulli Fety¹, Israeli¹, Ari Nofitasari¹, Citra Dewi², Nurqomariah³, Mulyadi Prasetyo²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

²Program Studi S1 Farmasi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

³Program Studi D-III Sanitasi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

MP-ASI adalah makanan dan minuman yang diberikan kepada anak usia 6–24 bulan untuk pemenuhan kebutuhan gizinya. WHO bersama dengan Kementerian Kesehatan dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah menegaskan bahwa usia hingga 6 bulan hanya diberikan ASI eksklusif saja.

Desa mekar Jaya merupakan Desa yang berada di wilayah Kerja Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan. Berdasarkan data survey awal, menunjukkan bahwa Desa Sanggula memiliki 9 ibu hamil dan jumlah bayi 2 tahun sebanyak 55. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Moramo Utara masih terdapat beberapa anak yang mengalami gangguan pertumbuhan (Stunting). Salah satu alternatif penurunan angka stunting yaitu dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), sehingga tim pelaksana tertarik untuk membuat buku menu resep MP-ASI. Buku menu resep tersebut juga telah dibagikan kepada ibu yang memiliki anak usia 1-2 tahun. Pembagian buku tersebut dilakukan pada saat pelaksanaan penyuluhan tentang edukasi gizi seimbang dan Demo pembuatan salah satu menu MPASI yaitu Nugget Ayam Tempe sayuran. Adapun jumlah resep yang terdapat dalam buku tersebut yaitu 15 menu.

Kata kunci: Stunting; Buku menu resep MP-ASI; Desa Mekar Jaya

Making a Recipe Book for Complementary Foods (MP-ASI) in Mekar Jaya Village, North Moramo District

ABSTRACT

MP-ASI is food and beverages given to children aged 6–24 months to meet their nutritional needs. WHO together with the Ministry of Health and the Indonesian Pediatrician Association (IDAI) have emphasized that the age of up to 6 months is only given exclusive breastfeeding.

Mekar Jaya Village is a village located in the working area of North Moramo District, South Konawe Regency. Based on preliminary survey data, it shows that Sanggula Village has 9 pregnant women and the number of 2-year-old babies is 55. Based on data obtained from the North Moramo Health Center, there are still several children who experience stunting. One alternative to reducing the stunting rate is by providing complementary foods for breast milk (MP-ASI), so the implementation team is interested in making an MP-ASI recipe menu book. The recipe menu book was also distributed to mothers who have children aged 1-2 years. The distribution of the book was carried out during the implementation of counseling on balanced nutrition education and a demo of making one of the complementary food menus, namely Vegetable Tempeh Chicken Nuggets. The number of recipes contained in the book is 15 menus.

Keywords: Stunting; MP-ASI recipe menu book; Mekar Jaya Village

Penulis Korespondensi :

Nama : Yulli Fety

Universitas Mandala Waluya

E-mail : fetyyulli@gmail.com

No. Hp : 085271726231

PENDAHULUAN

Penilaian status gizi balita ini terkait erat juga dengan sasaran pokok yang ingin dicapai dalam Program Indonesia Sehat pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, yaitu meningkatnya status kesehatan dan gizi anak (Kemenkes, 2021), Pengabdian masyarakat mengenai pendampingan 1000 HPK ini sejalan dengan program pemerintah yang bertujuan untuk mengatasi gizi secara global (Sundari dkk, 2018).

Berdasarkan data yang dipaparkan oleh UNICEF, terdapat sekitar 80% balita Stunting yang tersebar pada 24 negara berkembang di Asia dan Afrika. Dimana Indonesia menduduki peringkat kelima dengan prevalensi balita Stunting tertinggi setelah Pakistan, Nigeria, China dan India. Hingga saat ini, prevalensi Stunting di Asia Selatan diperkirakan mencapai 38% (UNICEF, 2020). Hal ini membuat Stunting di Indonesia terus menerus mendapat perhatian dari pemerintah. Dapat dilihat dari lima isu strategis yang menjadi prioritas pembangunan kesehatan nasional periode 2020- 2024. Salah satu dari lima isu tersebut adalah penurunan angka Stunting dengan target prevalensi Stunting pada balita sebesar 19% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pokja Renstra, 2020).

Indonesia sebagai salah satu negara dengan kasus stunting yang masih tinggi menunjukkan urgensinya dalam menangani hal tersebut. Berbagai upaya dilakukan guna menurunkan angka prevalensi stunting termasuk dengan semakin banyaknya riset mengenai stunting. Indonesia

merupakan negara berkembang yang masih didominasi oleh permasalahan kesehatan gizi. Masalah kesehatan gizi anak yang sekarang ini tengah menjadi prioritas utama pemerintah untuk segera ditangani yakni tumbuh kembang anak. Salah satu masalah tumbuh kembang anak yang telah banyak dijumpai adalah Stunting. Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Joint Child Malnutrition Estimates edisi 2019-2020, diketahui prevalensi balita Stunting di dunia tahun 2018 sebesar 21,9% dan tahun 2019 sebesar 21,3% (World Health Organization, 2020). Kondisi ini menjadi penyebab kematian sekitar 2,2 juta balita di dunia. Sementara data yang diperoleh dari Global Overview Child Malnutrition menggambarkan penurunan prevalensi Stunting yakni dari tahun 2000 sebesar 33,1%, tahun 2015 sebesar 23,3% dan tahun 2018 sebesar 21,9% (Pusdatin, 2018).

Berdasarkan data prevalensi penyakit yang dihimpun oleh Kementerian Kesehatan melalui Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi Stunting pada balita di Indonesia cenderung statis. Pada tahun 2007 prevalensi balita Stunting sebesar 36,8%, tahun 2010 terdapat sedikit penurunan menjadi 35,6%. Namun kembali meningkat pada tahun 2013 mencapai 37,2%, kemudian pada tahun 2018 terjadi penurunan Stunting yang signifikan sebesar 30,8%. Data tersebut menggambarkan keberhasilan program pemerintah melalui upaya penurunan Stunting pada balita, meskipun belum mencapai target rencana strategis kementerian kesehatan 2020-2024

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Prevalensi Stunting di provinsi Sulawesi Tenggara Pada tahun 2017, diketahui tidak terdapat daerah di Provinsi Sulawesi Tenggara yang bebas dari kasus gizi buruk, bahkan rata-rata berada di atas 10 kasus gizi buruk, dengan Kabupaten Bombana, Muna dan Buton memiliki jumlah kasus tertinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2017). Pada tahun 2019, diketahui prevalensi Stunting Provinsi Sulawesi Tenggara sebesar 31,44%, menyebutkan bahwa angka prevalensi Stunting di daerah berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 mencapai 30,02 persen dimana angka Stunting di Sultra masih berada di atas rata-rata nasional, karena angka kasus Stunting nasional hanya mencapai 24,4 persen berdasarkan SSGI 2021 menduduki urutan kelima dari 37 provinsi yang memiliki kejadian Stunting tertinggi bahkan lebih tinggi dari prevalensi Stunting secara nasional (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2022).

Untuk Provinsi Sulawesi Tenggara prevalensi stunting sebesar 30,2% Kabupaten Konawe Selatan menunjukkan prevalensi stunting sebesar 28,3% (Kemenkes Republik Indonesia, 2020). Laporan pelaksanaan surveilans gizi kabupaten Konawe Selatan seksi gizi dan kesehatan Kerja Olahraga melalui data entri e-ppgbm pada tahun 2021 prevalensi stunting sebesar 13,32% dan Puskesmas Pamandati terdapat 19 balita mengalami stunting. (Profil Kesehatan Puskesmas Pamandati, 2021).

Stunting dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu, pola asuh ibu, riwayat infeksi penyakit, riwayat imunisasi, asupan protein, dan asupan ibu. Asupan ibu terutama saat hamil merupakan salah satu faktor yang berperan penting (Picauly & Toy, 2023). Gizi janin bergantung sepenuhnya pada ibu, sehingga kecukupan gizi ibu sangat mempengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang kurang gizi atau asupan makanan kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan. (Olsa et al., 2018).

Pengetahuan tentang makanan bergizi dan seimbang untuk bayi sangat penting bagi ibu. Apabila kekurangan gizi pada bayi akan menimbulkan gangguan pertumbuhan. Pengetahuan tersebut dapat ditemukan di buku-buku kesehatan dan buku resep yang menurut pakar kesehatan. Namun adanya perkembangan teknologi membuat para orangtua memilih informasi mengenai makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang berada di dunia maya yang belum tentu sesuai dengan praktek yang benar.

Informasi mengenai MP-ASI mudah ditemukan. Tetapi tidak semua informasi mengenai MP-ASI yang berada di dunia maya sesuai dengan praktik yang benar menurut WHO, IDAI, atau bukti ilmiah lainnya. Kerap kali menimbulkan risiko bayi dan anak menjadi kekurangan nutrisi, dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan. Sehingga perlu diperhatikan komposisi MP-ASI yang diberikan kepada bayi sesuai rekomendasi dan tahap pertumbuhannya. Oleh sebab itu, membaca buku mengenai resep MP-ASI

adalah solusi yang tepat karena dapat dibuktikan kepercayaannya. Selain itu, buku dirancang dengan memperhatikan berbagai aspek fungsional dan estetika dinilai mampu menjadi solusi agar informasi yang disajikan lebih membekas di ingatan audiens.

Buku yang membahas mengenai resep MP-ASI memang mudah ditemukan di toko buku. Sayangnya buku-buku tersebut menampilkan visual dan warna-warna yang monoton. Melihat hal itu, diperlukan perancangan buku resep MP-ASI yang menarik dan juga edukatif bagi orang tua dalam meningkatkan pengetahuan dengan membaca buku tersebut.

METODE

1. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan adalah laptop, Hp. Printer, Kertas HVS, Pisau Cutter, Gunting, Hekter, Materi Resep MPASI.

2. Proses Pembuatan

- a. Siapkan materi tentang resep MP-ASI yang akan dibuat
- b. Edit dan desain materi yang sudah ada pada aplikasi canva sesuai yang diinginkan
- c. Setelah diedit menjadi buku selanjutnya cetak menggunakan printer di kertas HVS

- d. Merapikan kertas yang sudah dicetak menggunakan gunting / pisau cutter

- e. Gunakan hekter untuk menggabungkan setiap lembaran kertas yang telah di cetak

Buku resep menu MP-ASI siap dibagikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembagian buku resep menu MPASI telah dilakukan pada hari sabtu tanggal 1 juni 2024 bertempat di rumah salah satu Desa Mekar Jaya yang dihadiri oleh ibu-ibu kader serta warga Desa mekar jaya yang mempunyai anak balita. Adapun jumlah peserta pada kegiatan ini yaitu kurang lebih sebanyak 15 peserta. Pembuatan Buku Resep Menu MP-ASI dilakukan dengan tujuan untuk menambah variasi menu bagi anak usia 1-2 tahun sehingga lebih menambah nafsu makan bagi anak. Setelah dilakukan pembuatan Buku resep menu tersebut dibagikan kepada ibu - ibu hamil dan yang mempunyai anak usia 1-2 tahun. Pembagian buku tersebut dilakukan pada saat kegiatan penyuluhan edukasi tentang gizi seimbang dan cara pengolahan makanan untuk anak Balita. Berikut ada dokumentasi pembagian buku resep MP-ASI.



Gambar 1. Dokumentasi Pembagian Buku MP-ASI

Di dalam buku resep yang telah dibuat terdapat beberapa menu antara lain :

1. Makanan pendamping ASI Bayi 6-8 bulan
 - Puding kentang Ayam dan Telur
 - Bubur Sup Daging Kacang Merah
 - Bubur Singkong isi ikan dan jeruk
 - Bubur soto ayam santan
 - Bubur Kanji Rumbi Ayam dan udang
2. Makanan Pendamping ASI Bayi 9-11 Bulan
 - Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh
 - Nasi Tim Ayam Lele cincang
 - Mie kukus telur puyuh
 - Nasi Tim Ikan telur sayuran
 - Tim bubur manado daging dan udang
3. Makanan Pendamping ASI Bayi 12-23 Bulan
 - Nasi sup telur puyuh bola tahu ayam
 - Nasi Soto Ayam kuah kuning
 - Sup telur puyuh ikan air tawar labu kuning
 - Nasi ikan kuah kuning
 - Nugget tempe ayam sayuran

Dari setiap menu yang ada dalam bu resep sudah terdapat informasi nilai

gizi untuk setiap porsinya seperti jumlah Energi, Lemak dan Protein.

KESIMPULAN

Pembuatan buku menu resep Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) telah dilakukan di Desa Mekar Jaya Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan. Buku menu resep tersebut juga telah dibagikan kepada ibu yang memiliki anak usia 1-2 tahun. Pembagian buku tersebut dilakukan pada saat pelaksanaan penyuluhan tentang edukasi gizi seimbang dan Demo pembuatan salah satu menu MP-ASI yaitu Nugget Ayam Tempe sayuran. Adapun jumlah resep yang terdapat dalam buku tersebut yaitu 15 menu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan pengabdian ini antara lain kader dan kepala desa Mekar Jaya beserta masyarakatnya.

DAFTAR PUSTAKA

A.A Sari dan R. Kumorojati “ Hubungan Pemberian Asupan makanan Pendamping ASI (MPASI) dengan Pertumbuhan Bayi/anak 6-24 Bulan

- “Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional ,p.94 September 2019
- C.N Serenami dan R.A Palit.”Perancangan Buku resep 30 ikon kuliner tradisional Indonesia untuk generasi muda. “Serat Rupa Journal of Design “,p.429, Mei 2017.
- S.Salam,Seni Ilustrasi : Esensi – Sang Ilustrator - Lintasan – Penilaian. Jenis Bahan, Monograf, Makassar : Badan penerbit UNM, 2017.
- L.A.D Widya dan A.J Darmawan, Pengantar Desain Grafis, Jakarta :Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan, 2016