

PENDIDIKAN GIZI EFEKTIF TERKAIT STANDAR PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK MENURUT WHO DI MASA PANDEMI

Harna¹, Mertien Sa'pang¹, Prita Dhyani Swamilaksita¹, Anugrah Novianti¹

¹Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No.9, RT.1/RW.2, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk,
Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510
harna@esaunggul.ac.id

Abstract

Age 0-24 months is a critical period in the growth and development of children, because this is the period of optimal growth and development of children both for intelligence and physical. The development of children in Indonesia still needs serious attention, so efforts are needed to overcome this. Therefore, at this time it is necessary to provide complementary breastfeeding according to WHO standards of complementary feeding according to WHO to support growth and development. The purpose of this activity was to increase public knowledge about the standards for feeding infants and children according to WHO during a pandemic. This community service activity conducted since May 2020, starting from the preparation stage to the implementation stage of the activity. This community service activity was attended by 72 participants, divided into two stages of implementation, namely 1) Providing nutrition education through webinars using the Zoom online meeting application which was held on October 31, 2020; and 2) Socialization of nutrition education media in the form of leaflets through the Whatapps group digital platform. This activity went well, it can be seen from the enthusiasm of the participants during the activity process. It is hoped that this activity will continue to be carried out using effective nutrition education media that is more applicable.

Kata kunci : complementary breastfeeding, nutritional education, pandemic period

Abstrak

Usia 0-24 bulan masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, karena dimasa inilah periode tumbuh kembang anak yang paling optimal baik untuk intelegensi maupun fisiknya. Tumbuh kembang anak di Indonesia masih perlu mendapatkan perhatian serius, sehingga dibutuhkan upaya untuk mengatasi hal tersebut. Oleh sebab itu, pada masa ini perlu diberikan pemenuhan MP ASI sesuai dengan standar pemberian MP ASI menurut WHO untuk mendukung tumbuh kembangnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai standar pemberian makan bayi dan anak menurut WHO di masa pandemic. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung sejak Mei 2020, mulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti sebanyak 72 peserta, dibagi ke dalam dua tahap pelaksanaan yaitu 1) Pemberian pendidikan gizi melalui webinar menggunakan aplikasi rapat daring Zoom yang dilaksanakan pada 31 Oktober 2020; dan 2) Sosialisasi media pendidikan gizi berupa leaflet melalui platform digital Whatapps group. Kegiatan ini berjalan dengan lancar, terlihat dari antusias peserta selama proses kegiatan berlangsung. Diharapkan kegiatan ini akan terus dilakukan dengan menggunakan media pendidikan gizi efektif yang lebih aplikatif.

Kata kunci : MP ASI, Pendidikan Gizi, Masa Pandemi.

Pendahuluan

Pemenuhan gizi pada bayi dan anak sangat penting untuk mendukung tumbuh

kembangnya. Pada bayi dan anak, kekurangan gizi akan menimbulkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan yang apabila

tidak diatasi secara dini akan berlanjut hingga dewasa (Lestari *et al.* 2014). Usia 0-24 bulan masa kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, karena dimasa inilah periode tumbuh kembang anak yang paling optimal baik untuk intelegensi maupun fisiknya. Periode ini disebut dengan periode emas (*Golden Age Period*), pada masa ini tidak kurang 100 milyar sel otak siap untuk distimulasi agar kecerdasan seseorang dapat berkembang secara optimal. Periode ini terjadi pada 1000 hari pertama, yaitu semenjak kehamilan sampai anak berusia 2 tahun. Periode emas dapat terwujud apabila anak mendapatkan asupan gizi sesuai dengan kebutuhannya secara optimal (Decky, 2015; Sugeng *et al.* 2019).

Tumbuh kembang anak di Indonesia masih perlu mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa terdapat anak usia dibawah dua tahun yang mengalami gizi buruk sebesar 3.8%, gizi kurang 11.4%, pendek 17.1% dan sangat pendek 12.8%. Prevalensi baduta yang memiliki postur tubuh pendek di Indonesia masih tinggi dan merupakan masalah kesehatan yang harus ditanggulangi. Oleh sebab itu, pada masa baduta perlu diberikan pemenuhan MP ASI sesuai dengan standar pemberian MP ASI menurut WHO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu penyebab terjadinya masalah tumbuh kembang bayi dan anak usia 6 sampai 24 bulan di Indonesia adalah rendahnya kualitas MP-ASI (makanan pendamping ASI). Pada usia 6 bulan, secara fisiologis bayi telah siap menerima makanan tambahan, karena secara keseluruhan fungsi saluran cerna sudah berkembang (Ummiyati 2005). Selain itu, pada usia 6 bulan ASI sudah tidak lagi mencukupi kebutuhan bayi untuk tumbuh kembangnya, sehingga pemberian makanan pendamping ASI sangat diperlukan .

Pemberian MP ASI harus sesuai memenuhi standar pemberian makan bayi dan anak sesuai dengan standar WHO. MP ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak berumur 6-24 bulan untuk pemenuhan kebutuhan zat gizinya. Selama pemberian MP AS, ASI masih tetap dianjurkan pemberiannya hingga usia 2 tahun sesuai dengan rekomendasi

WHO dan Kemenkes RI. Dalam penerapan MP ASI, masih banyak ibu-ibu kurang menyadari bahwa bayi berusia 6 bulan sudah memerlukan MP-ASI sesuai dengan standar pemberian makan bayi dan anak menurut WHO. Oleh sebab itu, dirasa perlu untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat umum terkait dengan standar pemberian makan bayi dan anak menurut WHO.

Metode Pelaksanaan

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung sejak bulan Mei 2020, dimulai dengan tahap persiapan dan pengembangan media pendidikan gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi ke dalam dua tahap pelaksanaan yaitu 1) Pemberian pendidikan gizi melalui webinar menggunakan aplikasi rapat daring Zoom yang dilaksanakan pada 31 Oktober 2020; dan 2) Sosialisasi media pendidikan gizi berupa leaflet melalui platform digital Whatapps group kepada peserta webinar. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat umum, terutama ibu-ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini dihadiri oleh 72 peserta baik pelaksanaan webinar dan sosialisasi media pendidikan gizi melalui Whatapps group.

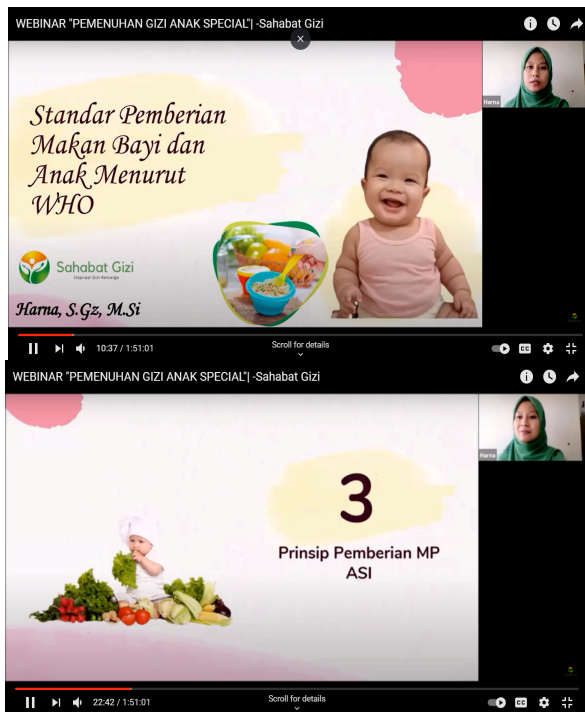
Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bekerja sama dengan komunitas pemerhati kesehatan ibu dan anak "Sahabat Gizi". Penyuluhan mengenai standar pemberian makan anak diberikan secara daring karena kondisi pandemic saat ini tidak memungkinkan dilakukan secara luring. Kegiatan webinar dilakukan melalui webinar menggunakan aplikasi rapat online zoom dan dihadiri sebanyak 72 peserta, berasal dari berbagai daerah yaitu DKI Jakarta, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, dan wilayah lainnya. Untuk latar belakang peserta ada yang merupakan ibu rumah tangga, ahli gizi, dan mahasiswa.

Kegiatan webinar ini berjalan dengan lancar, hal ini bisa dilihat dari antusias para peserta yang aktif bertanya mengenai pemberian makan bayi dan anak yang sehat dan aman

selama webinar berlangsung. Materi yang diberikan pada webinar yaitu definisi mengenai MP ASI, kapan MP ASI diberikan, prinsip pemberian MP ASI, dan pedoman gizi seimbang untuk MP ASI bayi dan anak.

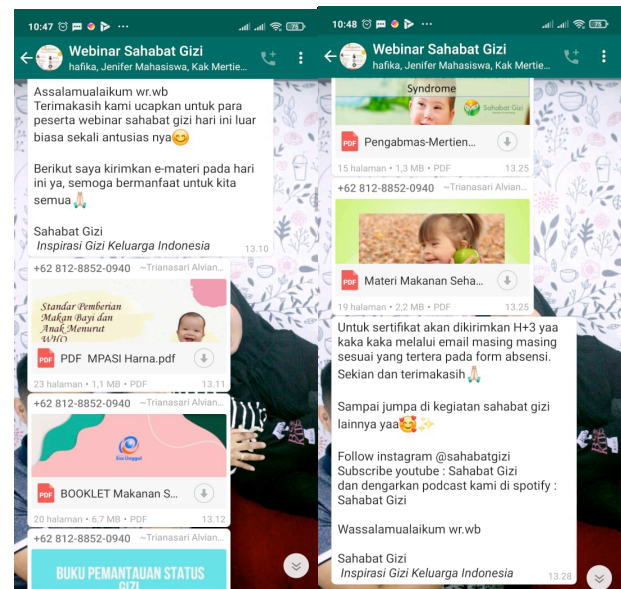
Mengapa materi ini penting untuk diberikan kepada masyarakat terutama untuk ibu-ibu dan pemerhati gizi anak? Karena pada anak usia 0-24 bulan membutuhkan asupan yang bergizi dan pemberiannya harus sesuai dengan standar makan bayi dan anak. Setelah umur 6 bulan bayi membutuhkan asupan zat gizi dari makanan, disebut dengan Makanan Pendamping ASI (MP ASI). MP ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak berumur 6-24 bulan untuk pemenuhan kebutuhan zat gizinya. Prinsip pemberian MP ASI harus memenuhi 4 syarat yaitu 1) Tepat waktu; 2) Adekuat; 3) Aman; dan 4) diberikan dengan cara yang benar.



Gambar 1
Kegiatan Webinar terkait Standar Pemberian Makanan Bayi dan Anak menurut WHO

Kegiatan webinar berlangsung selama 2 jam, termasuk diskusi Tanya jawab. Setelah kegiatan webinar selesai, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tahap 2 yaitu *handout* materi akan dibagikan ke whatsapp group untuk

dilakukan pendampingan sekaligus sosialisasi leaflet terkait materi webinar. Tahap kedua ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai standar pemberian MP ASI dan sosialisasi media yang digunakan. Media ini diharapkan dapat dipelajari lebih lanjut oleh para peserta dan bisa menerapkan standar pemberian MP ASI yang sehat dan aman menurut WHO. Dalam proses sosialisasi media yang diberikan, para peserta juga memberikan pertanyaan lanjutan terkait dengan materi.



Gambar 2
Sosialisasi media pendidikan gizi melalui platform *whatsapp*

Pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan peserta terkait dengan standar pemberian makan bayi dan anak melalui pendidikan gizi efektif. Selain sosialisasi media melalui platform whatsapp, juga disediakan video webinar yang diupload di akun youtube 'Sahabat Gizi'.

Kesimpulan

Kegiatan pendidikan gizi terkait dengan standar pemberian makan bayi dan anak menurut WHO di masa pandemi berjalan dengan baik dan lancar, hal ini terlihat dari antusias dan keaktifan peserta selama proses webinar dan sosialisasi media berlangsung. Diharapkan kegiatan ini akan terus dilakukan

dengan menggunakan media pendidikan gizi efektif yang lebih aplikatif.

Daftar Pustaka

- Al Rahmad, A.H., 2017. Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap pertumbuhan bayi usia 6–24 bulan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(1), pp.4-14.
- Deki P. Factors Affecting Early Childhood Growth and Development : Golden 1000 Days. *Journal of Advanced Practices in Nursing*.2015;01(01);1-7
- Lestari, M.U., Lubis, G. and Pertiwi, D., 2014. Hubungan pemberian makanan pendamping asi (MP-ASI) dengan status gizi anak usia 1-3 tahun di Kota Padang Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Prell, C. and Koletzko, B., 2016. Breastfeeding and complementary feeding: recommendations on infant nutrition. *Deutsches Ärzteblatt International*, 113(25), p.435.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Sugeng, H.M., Tarigan, R. and Sari, N.M., 2019. Gambaran Tumbuh Kembang Anak pada Periode Emas Usia 0-24 Bulan di Posyandu Wilayah Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(3).
- Umniyati H. Penerapan ASI eksklusif 6 bulan versus pemberian makanan pendamping ASI dini di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Yarsi*. 2005; 13: 131-