

PELATIHAN PEMBUATAN MPASI BERBASIS PANGAN LOKAL BAGI ANGGOTA KOMUNITAS FORMASI BALIKPAPAN

Ria Setyawati¹, Ida Suriana², Praseptia Gardiarini³

¹) Perhotelan /Tata Boga, Politeknik Negeri Balikpapan

²) Keuangan Perbankan /Akuntansi, Politeknik Negeri Balikpapan

³) Perhotelan /Tata Boga, Politeknik Negeri Balikpapan

Email penulis korespondensi:
ria.setyawati@poltekba.ac.id

Abstraks

Berdasarkan hasil survey dengan organisasi FormASI (Forum Ibu Menyusui) di kota Balikpapan, diketahui bahwa mASih diperlukan pengetahuan lebih terkait pembuatan makanan pendamping ASI. Makanan pendamping ASI merupakan makanan yang dapat diolah atau dimasak sendiri, walaupun saat ini sudah banyak sekali makanan instant yang dijual dengan harga yang sangat terjangkau, sedangkan MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) yang dibuat sendiri dengan memanfaatkan bahan pangan yang ada disekitar atau biasa disebut dengan bahan pangan lokal tentunya lebih hemat dari pada membeli mpASI instant. MpASI yang dibuat sendiri lebih sehat dan higienis. Akan tetapi permasalahan yang sering muncul di anggota mpASI Balikpapan menanggapi bahwa membuat mpASI sendiri masih sangat merepotkan karena membutuhkan waktu yang lama. Selain itu pengetahuan yang mASih kurang terkait nutrisi-nutrisi yang terkandung dalam bahan pangan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk pembuatan mpASI, sehingga perlu diadakan pelatihan mengenai cara pembuatan mpASI dengan bahan lokal.

Keywords: mpASI, Bahan Pangan Lokal.

Abstract

Based on the result of survey with FormASI (Breastfeeding mother forum) in Balikpapan, it is known that acknowledgement for make a complementary breastfeeding food is needed. Complementary food for breastfeeding can made by mother herself when there are so many instant food sell at lowprice. Meanwhile, compelementary breastfeed with local food surely more saving money compared with buy an instant one. beside of that, complementary food with local product homemade is more healthy and hygiene. The problem is mother in that forum still think that make complementary food from local food need more time, than they do not know nutrition fact in the local food that can be used in complementary food. So the training is needed on how to make complementary food with local ingridients.

Keywords: compelementary feeding, local product.

PENDAHULUAN

Seribu hari pertama merupakan masa emas atau periode emas tumbuh kembang anak. Hal tersebut menuntut para ibu untuk memberikan nutrisi terbaik untuk mendapatkan tumbuh kembang yang optimal. Salah satu nutrisi terbaik untuk bayi berusia 0-6 bulan adalah ASI, namun setelah usia enam bulan lebih, ASI mengalami penurunan baik dari segi kualitas maupun kuantitas sehingga perlu mendapatkan tambahan nutrisi yang berasal dari makanan

pendamping ASI. MP-ASI harus diberikan disaat yang tepat karena apabila terlambat maka akan menimbulkan masalah gizi bagi bayi dan balita (Mufida dkk, 2018). Status gizi balita merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh setiap orang tua karena kekurangan gizi pda saat tersebut bersifat irreversible atau tidak bisa dipulihkan, salah satu contohnya adalah munculnya masalah stunting (Supariasa, 2012:56). Selain stunting kekurangan gizi dapat menyebabkan



masalah seperti gagal tumbuh, kurangnya kecerdasan, produktivitas kerja turun serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga mengakibatkan naiknya angka kematian dan kesakitan (Direktorat Gizi Masyarakat, 2004). Anak yang sehat akan menunjukkan tumbuh kembang yang optimal apabila diberi lingkungan bio-fisikopsikososial yang adekuat (Soetjningsih, 2012:37). Pemberian Mp-ASI yang tepat diharapkan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Sesuai rekomendasi WHO pemberian Mp-ASI diberikan tepat saat bayi berusia enam bulan sambil meeruskan pemberian ASI hingga usia bayi tersebut mencapai dua tahun (WHO, 2003). Mp-ASI yang baik ialah Mp-ASI yang bergizi yaitu sesuai dengan kebutuhan anak, bervariasi dari pemilihan jenis bahannya dan cukup kandungan gizinya (Almatsier, 2004 :78).

FormASI adalah sebuah komunitas yang menaungi ibu-ibu menyusui yang ada di kota Balikpapan. Setelah dilakukan survey dan tanya jawab ternyata masih banyak ibu-ibu yang berpendapat bahwa membuat Mp-ASI sangat sulit dan butuh waktu yang lama. Padahal Mp-Asi yang dibuat sendiri jauh lebih baik bila dibandingkan dengan produk pabrikan. Namun karena kurangnya pengetahuan serta contoh pembuatan Mp-ASI yang praktis, ibu-ibu menjadi enggan untuk membuat makanan pendamping sendiri. Padahal keterampilan ibu dalam menyiapkan MP-ASI sangat mempengaruhi pemenuhan gizi bagi bayi dan balitanya (Sumardilah, dkk, 2018). Mp-ASI yang dibuat sendiri lebih terjamin kandungan gizinya dan tentunya lebih higienis sehingga diharapkan menjaga status gizi bayi tetap baik (Herlistia& Muniroh, 2018). Berdasarkan permasalahan tersebut perlu adanya pendekatan yang komunikatif dan pelatihan yang tepat agar ibuibu mampu dengan mudah membuat makanan pedamping ASI dengan cepat dan tetap bernilai gizi tinggi serta higienis.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang "**PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN PENDAMPING ASI BERBASIS PANGAN LOKAL UNTUK BALITA BEKERJA SAMA DENGAN FORMASI KOTA BALIKPAPAN** " dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

- (a) Tahap pertama yaitu Survey Pada tahap ini dilakukan pendataan
- (b) Tahap Kedua yaitu SosialisASI program pelatihan
Pada tahap ini yaitu memberikan informASI yang jelas kepada peserta pelatihan terhdap program pelatihan yang akan dilaksanakan
- (c) Tahap ke tiga yaitu Procurement (pengadaan alat dan barang) Pada tahap ini melakukan pengadaan barang yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan.
Dengan mencari harga yang tepat dan cocok dan sesuai serta transparant dalam mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.
- (d) Tahap ke empat yaitu Pelaksanaan Pelatihan
Pada tahap ini merupakan kegiatan ini dari program pelatihan yang terdiri kegiatan teori dan praktik. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari, untuk kegiatan teori dan untuk kegiatan praktik. Kegiatan praktik dilaksanakan di ruang praktik (*kitchen*) Prodi Tata Boga Politeknik Negeri Balikpapan.
- (e) Tahap ke lima yaitu Pendampingan
Pada tahap ini diberikan pendampingan secara berkelanjutan dan sistematis, untuk memastikan kualitas produk yang dihasilkan. Kegiatan pendampingan ini akan dilaksanakan beberapa bulan pasca pelatihan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, permasalahan mitra yaitu variasi produk MP-ASI dari bahan pangan lokal dengan kandungan gizi yang seimbang. Dalam menjawab permasalahan yang sedang dihadapi oleh mitra, yaitu perlu adanya Pelatihan Keterampilan Pembuatan MP-ASI Berbasis Pangan Lokal dengan tetap memperhatikan gizi yang seimbang bagi bayi. Sebelum memulai pelatihan tim pengabdian

melaksanakan survey berupa wawancara kepada ketua dan anggota FormASI, masalah ada anggota yang belum paham pentingnya makanan pendamping ASI, belum dimanfaatkan oleh anggota adanya bahan pangan local yang dapat diolah, mASih banyaknya anggapan dari anggota, bahwa memasak makanan untuk pendamping ASI terlalu merepotkan dan pelatihan yang pernah diperoleh selama ini hanya sebatas teori. Setelah itu tim melakukan riset terhadap bahan local yang dapat dijadikan sebagai contoh menu dalam pelatihan pembuatan MP-ASI, dalam menentukan resep tersebut tim memilih beberapa bahan local yang banyak tersedia di pasar Balikpapan dan memiliki harga yang terjangkau yaitu tempe singkong, pisang dan ikan lele (Tim HBBF, 2015). Setelah berdiskusi dan melakukan percobaan resep maka didapatkan beberapa resep yang didemonstrasikan saat pelatihan yaitu: Bistik Tempe, Nugget Bola Tempe, Italian Banana Cookies, Singkong Pisang Kukus, Tim Pisang Ikan dan cara pembuatan bubur secara praktis (Innatika, 2017). Resep yang tersebut telah diujicoba selama dua kali eksperimen oleh ketua dan dibantu oleh empat orang mahasiswa. Gambar1. Bahan Percobaan Resep Gambar 2. Hasil Percobaan Resep Setelah ditentukan resep yang akan dibuat saat pelatihan, tim melakukan pengadaan bahan pada tanggal 18 Agustus 2019 yang dibeli di pasar tradisional maupun pasar modern, kemudian dibuatlah contoh produk HASIL dari uji coba resep sehingga layak diberikan saat pelatihan. HASILnya adalah produk yang lezat dan sesuai untuk diberikan pada bayi yang sudah dapat menerima makanan tambahan sebagai pendamping ASI.



Gambar3. Pengadaan Bahan

Pelatihan dilakukan pada tanggal 14 September 2019, dalam pelatihan ini terdapat tiga sesi yaitu pemberian materi mengenai pentingnya pemberian MP-ASI dan pengenalan mengenai macam tekstur MP-ASI sesuai dengan perkembangan dan umur bayi yang diberikan oleh narasumber dari FormASI, kemudian materi tentang kandungan gizi yang harus terdapat pada MP-ASI agar mencukupi kebutuhan gizi bayi serta sesi terakhir adalah pengenalan tekstur dan pelatihan memasak bagi ibu-ibu anggota FormASI untuk membuat produk sesuai dengan resep yang telah ditentukan sebelumnya.



Gambar 4. Pengenalan Tekstur Mp-ASI



Gambar 5. Pelatihan Pembuatan Mp-ASI

Setelah pelatihan selesai dilakukan evaluasi oleh tim pengabdian kepada peserta yang merupakan ibu-ibu anggota FormASI. Hasilnya adalah para ibu menjadi paham bahwa membuat menu makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal tidaklah sesulit yang dibayangkan serta makanan pendamping ASI yang dibuat sendiri memiliki keunggulan dibandingkan makanan pendamping ASI instant dari segi nilai gizi, variasi makanan dan juga kebersihannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat ini memberikan perubahan cara pandang dan menambah pengetahuan ibu-ibu anggota forum menyusui Balikpapan tentang cara membuat makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal. Salah satu rangkaian pengabdian ini adalah melatih para ibu untuk membuat makanan pendamping ASI secara mudah dan sederhana namun bernilai gizi tinggi dan higienis. Pengabdian ini telah mengimpelentasikan ilmu dan diperlukan oleh masyarakat khususnya ibu menyusui yang hendak memberikan makanan pendamping terbaik bagi buah hati.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diucapkan pada pihak P3M Poltekba yang telah memberikan dukungan baik secara materil maupun moril sehingga pengabdian ini dapat terlaksana serta FormASI yang telah bekerjasama sehingga acara pengabdian dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Almaitser, S. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum
 Depkes RI, Dirjen Binkesmas, Direktorat Gizi Masyarakat. (2004). Analisis Situasi Gizi & Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Depkes RI.
 Herlistia, BHR & Muniroh L. (2015).

Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) dan Sanitasi Rumah Tangga dengan Status Gizi Bayi Keluarga Miskin Perkotaan. Skripsi. tidak terpublikasi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Surabaya : Universitas Airlangga
 Innatika, Ridha. (2017). Say yes to 100 homemade MPASI. Yogyakarta: Stiletto Book
 Mufida L, Widianingsih TD, & Maligan, J. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (Mp-Asi) Untuk Bayi 6 – 24 Bulan: Kajian Pustaka. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 3 No 4 p.1646-1651, September 2015
 Soetjningsih. (2012). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta
 Sumardilah, DS, rahmadi A, dan Rusyantia A.(2018). Pelatihan Pembuatan Mp-ASI Who Berbasis Pangan Lokal Bagi Kader Posyandu Dan Ibu Baduta Di Desa Sidosari. Sakai-Sambayan vol 2 no 2 Juli 2018
 Supriasa, NID, Bachyar, B. & Fajar, I. (2012). Penuntun Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran
 Tim Homemade Healthy Food(HBBF). (2015). Mini Ensiklopedi MP-ASI. Gagas Media: Jakarta
 WHO (World Health Organization, UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization; 2003.