

INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 21, 2022

Revised: October, 30, 2022

Available online: October, 31, 2022

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan jus buah apel dan air dugan sebagai MP-ASI di Posyandu Garuda, Pidada Panjang

Robby Candra Purnama*, Intan Aprelia Yuniar, Meilani Zein, Risma Eka Agustina, M Luthfi Hafidz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama, *E-mail: robby_candra@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Complementary food for breast milk is food or drink that contains nutrients given to children to meet their nutritional needs. Apples or in the Latin name *Malus domestica* are very good for toddlers as a drink (juice) to replace breast milk, this is because besides being delicious, apples have many health benefits for babies. This apple juice has several health benefits for babies, namely improving digestion, treating dysentery, relieving coughs, and nourishing the body. Coconut water or the Latin name *Cocos nucifera* is highly recommended as a baby's first drink after the baby has completed the journey of exclusive breastfeeding for 6 months. The various nutrients and properties contained in coconut water make it worthy to be called the second best drink after breast milk. Coconut water contains monolaurin, a substance from lauric acid that can build immunity and maintain the health of your little one.

Purpose: To further improve the health of children under five and under-fives, as well as to maintain the growth and development of children during their growth period.

Methods: In this community service activity the respondents are all mothers who have children under five and toddlers in the area of Posyandu Garuda, Panjang District. This activity uses poster media as a means of presenting material that can be read and taken home for respondents.

Result: Counseling on complementary drinks made from apple juice and coconut water in the working area of the Garuda Posyandu went well. Around 50 participants attended. This counseling is expected to increase knowledge of the quality of health to the community so that many toddlers and under-fives are guaranteed nutrition and nutrition.

Conclusion: There is an increase in knowledge of breastfeeding mothers or mothers who have toddlers about the importance of consuming breast milk substitutes, who initially did not know the efficacy of apple juice and coconut water.

Keywords ; Counseling; Apple Juice; Coconut Water; Complementary Foods For Breast Milk.

Pendahuluan: Makanan pendamping ASI merupakan makanan atau minuman yang mengandung gizi diberikan kepada anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Buah Apel atau dalam nama latin *Malus domestica* sangat baik dikonsumsi balita sebagai minuman (jus) pengganti asi, hal ini karena selain lezat, apel memiliki banyak manfaat kesehatan untuk bayi. Jus apel ini memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan pada bayi yaitu melancarkan pencernaan, mengobati disentri, meredakan batuk, dan menyehatkan tubuh. Air dugan atau nama latin *Cocos nucifera* sangat disarankan sebagai minuman pertama bayi setelah bayi menuntaskan perjalanan ASI eksklusif selama 6 bulan. Berbagai nutrisi dan khasiat yang terkandung di dalam air kelapa membuatnya layak untuk disebut sebagai minuman terbaik kedua setelah ASI. Air dugan mengandung monolaurin, zat dari asam laurat yang dapat membangun kekebalan tubuh serta menjaga kesehatan Si Kecil.

Tujuan: Untuk lebih meningkatkan kesehatan anak balita dan baduta, serta menjaga tumbuh kembang anak dikala masa pertumbuhan.

Metode: Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini respondennya adalah seluruh ibu yang memiliki baduta dan balita yang berada diwilayah Posyandu Garuda Kecamatan Panjang, Kegiatan ini menggunakan media poster sebagai sarana mempersentasikan materi yang dapat dibaca dan dibawa pulang bagi responden.

Hasil: Penyuluhan tentang minuman pendamping asi dari jus buah apel dan air kelapa diwilayah kerja posyandu Garuda berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 50 responden, dengan di adakan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mutu kesehatan kepada masyarakat agar banyak balita dan baduta yang terjamin gizi dan nutrisinya.

Simpulan: Adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui atau ibu yang mempunyai balita tentang pentingnya mengonsumsi minuman pengganti asi, yang awalnya tidak mengetahui khasiat dari jus buah apel dan air buah kelapa saat ini lebih memahami.

Kata Kunci: Penyuluhan; Jus Buah Apel; Air Dugan; MP-ASI.

PENDAHULUAN

Menurut muryani 2013 makanan pendamping ASI merupakan makanan atau minuman yang mengandung gizi diberikan kepada anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Baduta adalah sebutan yang ditunjukkan untuk anak usia dibawah dua tahun atau sekitar 0-24 bulan (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2006). Masa ini menjadi begitu penting karena di masa inilah upaya menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas. Pada bayi dan anak yang kekurangan gizi akan menimbulkan gangguan perubahan dan perkembangan yang apabila tidak segera diatasi dengan dini dapat berlanjut sehingga dewasa. MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengalaman dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi (winarno 1987 dalam mufida, dkk 2015).

Tujuan dari penyuluhan ini untuk dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya asupan gizi bagi buah hati dengan memberikan asupan gizi dari jus buah apel dan air dagan. Salah satu jenis buah yang baik untuk pendamping MP-ASI adalah buah apel. Karena pada dasarnya apel kaya akan manfaat, serat sehingga hal tersebut menjadikan sebagai minuman yang ideal untuk mengoptimalkan sistem pencernaan si kecil yang sedang berkembang. Sehingga MP-ASI buah apel sangat di sarankan untuk diberikan kepada si buah hati. Manfaat apel sebagai pendamping MP-ASI ialah baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh , bagus untuk sistim pencernaan ,dan baik untuk pertumbuhan si anak.

Air kelapa juga bisa menjadi pelengkap MP-ASI karna terdapat kandungan asam laurat. Biasanya asam laurat didapatkan anak dari susu yang dikonsumsinya untuk membantu melawan sebagai serangan penyakit. Adapun manfaat air dagan untuk si buah hati dapat mengobati infeksi saluran kemih, mengobati demam berdarah ,bersifat sebagai anti bakteri.

Susu dapat digunakan sebagai minuman pendamping asi, untuk menjaga kesehatan tulang hingga mendukung tumbuh-kembangnya pertumbuhan secara keseluruhan.susu yang di pilih yaitu susu yang tidak mengandung gula,tetapi mengandung beberapa nutrisi yang dibutuhkan oleh anak, misalnya vitamin D, protein, kalsium dan fosfor.umumnya untuk anak usia 1-9 tahun, jumlah susu yang disarankan untuk dikonsumsi adalah 2 gelas per hari.

Jus buah baik di konsumsi untuk anak karena banyak vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak. jus yang aman dikonsumsi oleh anak adalah jus alami yang 100% terbuat dari buah, tanpa tambahan gula. Sebaiknya, hindari jus yang mengandung banyak gula, karena dapat meningkatkan resiko anak mengalami kerusakan gigi,obesitas,bahkan diabetes tipe 2. Untuk meningkatkan resiko anak yang berusia 1-6 tahun, konsumsi jus disarankan tidak lebih dari 1 gelas per hari. Sedangkan untuk anak yang berusia 7 tahun, batas konsumsi jus adalah 2 gelas perhari.

Kebiasaan menyusui serta menyapi yang baik memegang peranan penting dalam pertumbuhan bayi pola pemberian ASI yang dianjurkan yaitu pemberian ASI segera setengah jam bayi lahir kemudian pemberian ASI saja sampai bayi umur 4 bulan(asi

Robby Candra Purnama*, Intan Aprelia Yuniar, Meilani Zein, Risma Eka Agustina, M Luthfi Hafidz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama, *E-mail: robbly_candra@malahayati.ac.id

eksekutif) selanjutnya pemberian ASI diteruskan sampai 2 tahun dengan pemberian minuman pendamping yang benar.

Melalui penyuluhan tentang minuman pendamping ASI yang dilakukan di posyandu kelurahan pidada, Bandar Lampung. Dilakukan beberapa pertanyaan secara acak kepada masyarakat tentang pentingnya minuman pendamping ASI, hasilnya masih ada masyarakat yang belum tau tentang minuman pendamping ASI yang tepat untuk bayi, padahal minuman pendamping asi sangat penting untuk menjaga tubuh kembangnya. Dalam penyuluhan di posyandu terhadap masyarakat kelurahan pidada, di berikan beberapa contoh sediaan minum pendamping ASI, yaitu jus buah apel dengan cara membuatnya yaitu buah apel di buat dengan buah alami tanpa ada gula atau bahan tambahan lainnya, karena dapat meningkatkan resiko penyakit pada bayi. Selanjutnya contoh yang diberikan yaitu air dagan, meski air kelapa mengandung gula, pasalnya air kelapa banyak mengandung nutrisi yang baik dibutuhkan oleh bayi seperti natrium, natrium, magnesium dan kalsium. air kelapa juga dapat mengganti cairan elektrolit yang hilang saat anak mengalami diare serta muntah-muntah.

Pengetahuan Sebagian besar masyarakat terhadap gizi buruk masih sangat minim. Salah satu penyebab minimnya pengetahuan tentang manfaat buah bagi tumbuh kembang sang anak. Oleh karena itu kami memilih penyuluhan tentang MP-ASI sebagai materi pada KKL-PPM ini, karena melihat kurangnya pengetahuan tentang MP-ASI yang bermanfaat bagi tumbuh kembang si bayi.

Masih ada banyak balita atau baduta yang gizi dan nutrisinya kurang diperhatikan oleh para orang tua nya, sehingga banyak balita dan baduta yang tumbuh kembang nya terhambat. Masalah selanjutnya ialah masalah ekonomi keluarga, sehingga banyak anak yang kekurangan asupan makanan yang sehat. Karena keterbatasan pengetahuan masyarakat akan pentingnya menjaga pola makan untuk sibayi. Oleh karena itu saya memilih jus buah untuk pengganti MP-ASI pada materi KKN ini, karena kurangnya pengetahuan tentang salah satu minuman pengganti MP-ASI ini.

METODE

Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh ibu yang memiliki baduta dan balita yang berada diwilayah Posyandu Garuda kecamatan Panjang. Menggunakan metode langsung dan menggunakan poster sebagai bahan persentasi dan penjelasan. Pada sesi awal dilakukan pengenalan mengenai materi manfaat jus buah apel dan air buah kelapa yang bertujuan untuk memenuhi asupan gizi pada anak, dan sejauh apa pengetahuan ibu-ibu terhadap pengetahuan gizi buruk.

Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan materi dalam bentuk poster yang mencakup materi penyuluhan dan mempersiapkan perlengkapan dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan diposyandu Garuda.

Pelaksanaan

Acara ini diawali dengan memberitahu kepada masyarakat sekitar posyandu garuda untuk mengikuti kegiatan penyuluhan tentang minuman pendamping asi. Dimana kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari senin 1 Agustus 2022 yang bertempat di posyandu garuda di kelurahan Pidada.

Warga yang hadir dalam penyuluhan kesehatan ini kurang lebih sekitar 50 balita dan ibu yang tergabung dalam acara penyuluhan minuman pendamping asi. Kegiatan penyuluhan ini dimulai dari pukul 08.30 samapi 11.00 sesuai jadwal posyandu garuda. Sebelum memulai kegiatan penyuluhan para ibu dan balita, baduta dibrikan snak berupa roti regal dan susu, setelah itu para ibu dan balita di berikan penyuluhan tentang bagaimana memberikan MPASI yang benar dengan jus buah apel dan air buah kelapa.

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media poster yang digunakan sebagai sarana mempersentasikan materi yang dapat dibaca dan dibawa pulang bagi ibu yang datang keposyandu.

Evaluasi

Peserta yang hadir dalam penyuluhan minuman pendamping asi ini sebanyak 50 peserta yang termasuk ibu dan anak. persiapan tempat dan perlengkapan dalam kegiatan penyuluhan sudah dipersiapkan sebagaimana yang sudah di rencanakan.

Robby Candra Purnama*, Intan Aprelia Yuniar, Meilani Zein, Risma Eka Agustina, M Luthfi Hafidz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama, *E-mail: robbly_candra@malahayati.ac.id

Penyuluhan jus buah apel dan air dagan sebagai MP-ASI di Posyandu Garuda, Pidada Panjang

Penggunaan bahasa yang mudah untuk dipahami sehingga pesan yang disampaikan bisa mudah dimengerti dalam penyampaian materi, peserta mendengarkan dengan baik pada saat penyampaian materi sehingga peserta dapat memahami materi

penjelasan tentang jus apel yang sudah disampaikan. Peserta mengikuti jalannya acara penyuluhan dengan baik dari penyampaian materi, berdiskusi bersama, hingga penyuluhan selsai.

HASIL

Penyuluhan tentang minuman pendamping asi dari jus buah apel dan air kelapa diwilayah kerja posyandu Garuda berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir

sekitar 50 orang, dengan di adakan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mutu kesehatan kepada masyarakat agar banyak balita dan baduta yang terjamin gizi dan nutrisinya



Kunjungan dosen Universitas Malahayati ke Posyandu Garuda dan peserta penyuluhan



Kegiatan saat penyuluhan dan foto bersama kader Posyandu Garuda

Robby Candra Purnama*, Intan Aprelia Yuniar, Meilani Zein, Risma Eka Agustina, M Luthfi Hafidz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama, *E-mail: robbly_candra@malahayati.ac.id

PEMBAHASAN

Apel memiliki banyak kandungan gizi seperti kalium, fosfor, kalsium, magnesium, vitamin A, dan vitamin C dan mineral lainnya yang sangat baik bagi pertumbuhan anak. Apel selain mudah dicerna, juga tidak menyebabkan alergi untuk si kecil. Anda dapat memberikan apel pada si kecil di bulan keenam saat mulai belajar makan makanan pendamping ASI (MPASI).

Menurut Data Komposisi Pangan Indonesia dari Kementerian Kesehatan RI, dalam 100 gram (gr) buah apel terdapat 58 kalori (kal) energi, 14,9 gr karbohidrat, 0,3 gr protein, dan 0,4 gr lemak. Ada juga 2,6 gr serat, 6 miligram (mg) kalsium, 0,3 mg besi, 130 mg kalium, dan 5 mg vitamin C pada buah apel (Paramorina, 2021).

Kapan waktunya bayi dapat minum jus adalah pertanyaan yang sering ada di dalam benak banyak ibu. Selama enam bulan pertama, yang terbaik tentu adalah pemberian ASI eksklusif. Setelah 6 bulan, Anda dapat mulai memperkenalkan jenis makanan lain. Bisa dimulai dengan jus khusus bayi dengan olahan buah atau sayuran yang dihaluskan. Mengingat lambungnya yang masih belum berkembang dengan baik, perkenalkan makanan yang bertekstur lembut terlebih dahulu.

Hal yang perlu diperhatikan: gunakan cangkir dan sendok khusus bayi saat memberikannya jus, hindari menggunakan botol. Mulailah dengan porsi yang lebih kecil dalam sehari. Saat pertama memberikan jus, pastikan anda memberikan jus buah untuk bayi dengan tekstur encer karena lebih mudah dicerna lambungnya. Mulailah dengan satu macam buah atau sayuran sehingga sistem pencernaannya bisa terbiasa. Amati dengan seksama untuk setiap kemungkinan reaksi alergi yang mungkin disebabkan karena jus, dan hentikan segera jika bayi menunjukkan tanda alergi tersebut. Selalu rebus buah atau sayuran sebelum diolah, dan hindari pemberian jus mentah. Usahakan untuk tidak langsung memberikan pisang atau pada tahap awal memperkenalkan makanan padat. Setelah bayi berusia 8 bulan, orangtua boleh memberikan jus campuran yang teksturnya lebih padat. Namun, pemberiannya harus bertahap. Jus pertama yang terbaik untuk bayi adalah jus apel atau pir. Pastikan untuk mencuci bersih dan mengupas kulit apel terlebih

dahulu sebelum mengolahnya jadi jus buah untuk bayi.

Tips mengolah apel: Siapkan satu buah apel yang sudah dikupas kulitnya. Potong buah apel kecil-kecil dan letakkan pada wadah yang tahan panas. Kukus potongan apel ke dalam panci sekitar 3 menit. Setelah dikukus, haluskan buah apel dengan garpu atau blender. Anda juga bisa menambahkan kayu manis untuk menambah rasa.

Selain itu ada juga resiko pemberian jus buah apel terhadap bayi, yaitu bayi yang diperkenalkan dengan jus apel diusia muda lebih rentan terhadap resiko diabetes, karena kandungan gulanya, bayi juga cenderung mengalami diare akibat jus apel, oleh karena itu pemberian jus apel pada bayi harus dilakukan secara tidak berlebihan dan harus dilakukan secara perlahan agar mereka terbiasa karena jika pemberian jus apel secara berlebihan dan usia bayi berumur 6 bulan diyakini dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit dan masalah.

SIMPULAN

Pengetahuan tentang minuman pendamping asi meningkat, yang awalnya tidak mengetahui khasiat dari jus buah apel dan air buah kelapa saat ini lebih memahami. hal ini tergolong cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari, L., & Zubaidah, Z. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga terhadap ASI Eksklusif dengan Pemberian MP-ASI pada Ibu Bekerja di Desa Rembes Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Astuti, D. D., Adriani, R. B., & Handayani, T. W. (2020). Pemberdayaan masyarakat dalam rangka stop generasi stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(2), 156-162.
- Choliq, I., Nasrullah, D., & Mundakir, M. (2020). Pencegahan stunting di Medokan Semampir Surabaya melalui modifikasi makanan pada anak. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Dasman, H. (2019). Empat dampak stunting bagi anak dan negara Indonesia. *The Conversation*, 1.

Robby Candra Purnama*, Intan Aprelia Yuniar, Meilani Zein, Risma Eka Agustina, M Luthfi Hafidz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama, *E-mail: robbly_candra@malahayati.ac.id

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2006). Promosi kesehatan untuk politeknik/D3 kesehatan. Jakarta. Depkes RI.
- Febrianto, I. D., & Rismayanthi, C. (2014). Hubungan Tingkat Penghasilan, Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan Orangtua Tentang Makanan Bergizi Dengan Status Gizi. *Medikora*, (1).
- Maryam, A., Rahmawati, R., Elis, A., Lismayana, L., & Yurniati, Y. (2021). Peningkatan Gizi Anak Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pembuatan Mp-Asi Berbahan Ikan Mairo. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), 901-907.
- Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6–24 Bulan: Kajian Pustaka [In Press September 2015]. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(4).
- Naelasari, D. N. (2021). Sosialisasi pentingnya pemberian mp-asi untuk mencegah stunting pada baduta di Lingsar Kabupaten Lombok Barat. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 52-56.
- Paramorina, T., (2021). 6 pilihan buah untuk bayi yang baik dikonsumsi sehari-hari. Diakses dari: https://m.facebook.com/102501124992930/photos/a.102638068312569/170114591564916/?type=3&_rdr
- Sari, D. K., & Mustikasari, I. (2020). *Peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian mp-asi untuk anak usia 6-24 bulan* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Surakarta).
- Yuliati, E., & Dewi, D. C. (2019, April). Gambaran Pengetahuan Ibu Dengan Balita Stunting Tentang Pemberian Makan Bagi Balita Di Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* (Vol. 1, No. 1).
- Yunita, F. A., Hardiningsih, H., & Yuneta, A. E. N. (2019). Model Pemberdayaan Ibu Balita Tentang MP-ASI di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(1), 14-18.

Robby Candra Purnama*, Intan Aprelia Yuniar, Meilani Zein, Risma Eka Agustina, M Luthfi Hafidz

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Roby Chandra Purnama, *E-mail: robby_candra@malahayati.ac.id