

Pelatihan Manajemen ASI Perah dan Pembuatan MP-ASI Sebagai Pemenuhan Gizi di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak

Anriani Puspita Karunia Ning Widhi¹, Nia Krisniawati¹, Rani Afifah Nur Hestiyani¹,
Nenden Nursyamsi Agustina², Lily Kusumasita Burkon³, Sulastri⁴

¹Departemen Mikrobiologi, Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

³Departemen Ilmu kesehatan masyarakat dan ilmu kedokteran komunitas, Jurusan Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

⁴Posyandu Mugi Lestari 13, Kedung Bunder, Kecamatan Kalibagor, Kabupaten Banyumas

E-mail: anrianipuspita@unsoed.ac.id

Riwayat Artikel :

Disubmitte: 03 November 2023

Direvisi: 23 November 2023

Diterima: 27 November 2023

Kata Kunci : 1000 Hari Pertama Kehidupan, ASI eksklusif, MP-ASI, gizi anak, pelatihan, stunting.

Abstrak

Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan inisiatif pemerintah untuk meningkatkan gizi anak-anak pada periode emas ini. ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI yang tepat berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 1000 HPK. Namun, kurangnya pengetahuan ibu tentang manajemen ASI perah dan MP-ASI serta faktor eksternal memengaruhi keberhasilan pelaksanaan. Data RISKESDAS menunjukkan rendahnya cakupan ASI eksklusif di Indonesia. Pelatihan di Posyandu Mugi Lestari berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang manajemen ASI perah dan pembuatan MP-ASI. Hal ini dapat meningkatkan asupan gizi bayi selama 1000 HPK, mencegah stunting, dan mendukung pertumbuhan anak. Inisiatif semacam ini perlu dilakukan secara rutin untuk edukasi ibu dan pencegahan stunting di periode emas 1000 HPK anak.

Article History

Received: November, 03 2023

Revised: November, 23 2023

Accepted: November, 27 2023

Keywords : First 1000 Days of Life, exclusive breastfeeding, weaning food, child nutrition, training, stunting.

Abstract

The First 1000 Days of Life movement is a government initiative to improve the nutrition of children during this critical period. Exclusive breastfeeding and proper weaning food play a crucial role in meeting the nutritional needs of infants during the first 1000 days. However, the lack of maternal knowledge about expressed breast milk and weaning food management, along with external factors, affects the success of implementation. RISKESDAS data shows low coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia. Training at Posyandu Mugi Lestari has successfully improved mothers' knowledge and skills in managing expressed breast milk and preparing weaning food. This can enhance infant nutrition during the first 1000 days, prevent stunting, and support child growth. Initiatives like these need to be regularly conducted for maternal education and stunting prevention during the critical 1000-day period.



Pendahuluan

Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah Langkah yang diambil Pemerintah untuk meningkatkan gizi anak-anak. Masa ini dianggap sebagai fase emas atau periode yang sangat penting dimana jika tidak dimanfaatkan dengan baik dapat menyebabkan kerusakan yang bersifat permanen. 1000 HPK anak ini dimulai dari konsepsi hingga anak berusia 2 tahun. Kekurang gizi selama fase ini akan mengakibatkan gangguan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki di kemudian hari. Memastikan gizi yang adekuat selama masa kehamilan akan mendukung pertumbuhan janin sehingga terlahir sebagai bayi yang sehat kuat dan berkembang dengan baik di setiap fase perkembangan dan pertumbuhannya. Upaya untuk meningkatkan kualitas gizi, pemerintah telah mengeluarkan peraturan yaitu Peraturan Presiden RI No. 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Mempercepat Perbaikan Gizi di 1000 Hari Pertama Kehidupan. Salah satu langkah pentingnya adalah memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi. Hal ini menyiratkan memberikan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif kepada bayi mulai dari kelahiran hingga mencapai usia 6 bulan tanpa menambahkan makanan tambahan apapun, kemudian melanjutkan pemberian ASI hingga anak mencapai usia 2 tahun dengan memperkenalkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang disesuaikan dengan perkembangan usia anak. Pada usia emas ini penting memenuhi kebutuhan nutrisi anak untuk mencegah terjadinya stunting (Faizal, A., et al., 2021).

Masyarakat kurang mengetahui pentingnya ASI Eksklusif dan pemberian MP-ASI yang benar, dan banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan ibu memberikan ASI Eksklusif, sehingga cakupan ASI Eksklusif di Indonesia menjadi rendah. Menurut hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021, sekitar 52,5%, atau setengah dari total 2,3 juta bayi yang berusia di bawah enam bulan di Indonesia, menerima ASI eksklusif. Angka ini mengalami penurunan sebesar 12% dibandingkan dengan data tahun 2019. Selain itu, tingkat inisiasi menyusui dini (IMD) juga mengalami penurunan dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021. Status gizi bayi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu. Kurangnya pengetahuan ibu tentang keunggulan ASI dan manfaat menyusui bisa menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI atau berhenti menyusui lebih awa. Hal ini berdampak pada status gizi balita. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan pendidikan ibu hamil tentang pentingnya ASI eksklusif

sangatlah esensial (Rosna *et al.*, 2023). Disamping itu, upaya untuk pemenuhan energi dan zat gizi pada 1000 HPK anak adalah pemberian MP-ASI. MPASI diberikan saat bayi memasuki usia 6 bulan. Hal ini dikarenakan produksi ASI menurun setelah usia 6 bulan, sehingga harus ditambahkan MPASI maka peranan MPASI menjadi sangat penting dalam memenuhi kecukupan gizi pada bayi.

Posyandu Mugi Lestari 13, yang terletak di Desa Kedung Bunder, Kecamatan Kalibagor, merupakan salah satu Posyandu yang beroperasi aktif di Kabupaten Banyumas. Berdasarkan hasil survei dan dialog dengan ketua kader, kami mendapatkan data bahwa terdapat 49 individu yang berpartisipasi aktif dalam Posyandu ini dengan beragam kategori. Di antaranya, 5 orang adalah ibu hamil, dan 3 di antaranya berusia 39 tahun dengan riwayat keguguran sebanyak satu kali, masuk dalam kategori ibu hamil dengan risiko tinggi 4T. Ada juga ibu hamil yang menghadapi masalah Kurang Energi Kronis (KEK). Jumlah peserta yang aktif mengikuti posyandu terdapat 3 bayi dengan usia 0-6 bulan, 2 bayi berusia 6-12 bulan, 14 baduta dengan rentang usia 1-2 tahun, dan 25 balita. Hasil survei menunjukkan adanya ibu hamil yang berisiko dan mengalami KEK, yang memerlukan perhatian khusus karena adanya potensi masalah kesehatan selama masa kehamilan dan persalinan. Terlebih, banyak orangtua yang belum sepenuhnya memahami pentingnya asupan gizi dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Walaupun kebanyakan dari mereka mengerti tentang pentingnya ASI eksklusif, namun pengetahuan mereka tentang bagaimana mengatur ASI bagi ibu yang bekerja masih minim. Ada beberapa baduta dan balita yang memiliki pola makan yang kurang baik, yang mempengaruhi asupan gizi mereka. Kondisi ini diperparah oleh kondisi ekonomi masyarakat yang mayoritas berada di kelas menengah ke bawah.

Berdasarkan isu yang telah diuraikan, sangat diperlukan suatu inisiatif yang dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan dan mendukung agenda pemerintah dalam mempercepat pemenuhan kebutuhan gizi anak, sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan akibat dari kurangnya gizi kronis.

Metode

Pelatihan ini dilakukan di Posyandu Mugi Lestari, Desa Kedungbunder, Kecamatan Kalibagor, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Peserta adalah ibu-ibu dengan bayi dan balita sebanyak 25 orang.

Metode pelatihan:

1. Penyampaian materi manajemen ASI perah meliputi pentingnya ASI bagi bayi, teknik pemerah ASI, cara penyimpanan, dan penyajian ASIP.
2. Penyampaian materi pembuatan MP-ASI meliputi pentingnya MP-ASI, jenis bahan MP-ASI, tekstur MP-ASI sesuai usia, serta contoh resep MP-ASI.
3. Demonstrasi cara pemerah ASI dengan benar menggunakan alat pompa ASI.
4. Praktik membuat MP-ASI dengan berbagai tekstur sesuai usia bayi oleh peserta. Tekstur yang dipraktikkan adalah bubur kental untuk usia 6 bulan, bubur halus untuk usia 7-8 bulan, dan nasi tim untuk usia 8-12 bulan.
5. Pendampingan pembuatan MP-ASI oleh instruktur.
6. Pembagian leaflet berisi ringkasan materi.

Hasil

Pelatihan mengenai pengelolaan ASI perah dan pembuatan MP-ASI diterima dengan antusias oleh ibu-ibu yang berpartisipasi. Hal ini bisa dilihat dari semangat mereka saat menghadiri sesi demonstrasi dan praktik cara membuat MP-ASI. Beberapa peserta mengungkapkan sebelumnya mereka memiliki pemahaman yang terbatas terkait teknik pemerah ASI dan cara menyimpan ASI perah dengan benar. Beberapa peserta juga baru memahami bahwa konsistensi MP-ASI harus disesuaikan dengan usia bayi. Mayoritas sebelumnya memberikan makanan seperti nasi tim atau bubur langsung kepada bayi berusia 6 bulan. Padahal, tekstur makanan untuk bayi harus diubah secara bertahap dari yang kental, menjadi lebih halus, tim, hingga kasar.

Praktik dalam membuat MP-ASI dinilai sangat membantu oleh para peserta. Kemampuan untuk mengolah bubur dengan tekstur yang sesuai bagi bayi menjadi sangat penting bagi ibu dalam memastikan asupan gizi bayi setelah 6 bulan. Mereka juga mendapat informasi mengenai resep dan metode pembuatan MP-ASI dari bahan dasar yang mudah ditemukan dan terjangkau.



Gambar 1. Demonstrasi pemerahan ASI menggunakan alat pompa ASI manual dan elektrik. 2. Praktik membuat MP-ASI

Diskusi

Asupan gizi bayi yang optimal pada 1000 HPK dapat terpenuhi melalui pemberian ASI dan MP-ASI dengan benar. Menurut UNICEF, stunting disebabkan kekurangan gizi kronis pada 1000 HPK yang menghambat pertumbuhan otak (UNICEF, 2018). Pengetahuan Ibu memiliki peran penting dalam meningkatkan status kesehatan dan nutrisi anak balita (Gichana, 2013). Pelatihan manajemen ASI perah penting dilakukan untuk memberikan edukasi kepada ibu bekerja tentang teknik peremajaan dan penyimpanan ASI perah yang benar. Penelitian oleh Lestari (2019) menyebutkan bahwa pelatihan manajemen ASI perah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemerahan, menyimpan, dan menyajikan ASI perah. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dahiya (2016), didapatkan bahwa sebagian besar ibu tidak mengetahui teknik peremajaan ASI perah dan penyimpanan yang benar, sehingga berisiko kontaminasi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan sangat direkomendasikan untuk optimalisasi pertumbuhan bayi. Menurut penelitian WHO (2007), ASI mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan bayi dan bermanfaat bagi pertumbuhan otak serta sistem kekebalan tubuhnya.

Intervensi edukasi dalam pembuatan MP-ASI juga berdampak pada tingkat pengetahuan peserta. Ada beberapa faktor yang tentu saja memengaruhi pemahaman peserta tentang MP-ASI, sehingga mereka dapat memberikan MP-ASI yang sesuai untuk anak mereka. Selain faktor usia, tingkat pendidikan ibu, kepemilikan buku Kartu Ibu dan Anak (KIA), dan riwayat ASI eksklusif juga memainkan peran penting. Beberapa studi

juga mencatat bahwa kurangnya pengetahuan ibu tentang manajemen ASI perah dan pemberian MP-ASI yang sesuai dapat berdampak negatif pada asupan gizi bayi. Kurangnya pemahaman ibu mengenai tekstur MP-ASI yang sesuai dengan usia anak juga dapat mengakibatkan kesalahan dalam memberikan MP-ASI (Aprillia *et al.*, 2020). Pemberian MP-ASI yang tidak sesuai juga memiliki kaitan erat dengan faktor-faktor internal yang dimiliki oleh ibu dan bayi, serta dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar (Aryani *et al.*, 2021).

Kecukupan zat gizi mikro dalam makanan yang dikonsumsi oleh bayi/anak perlu dilakukan evaluasi keragaman makanan dapat digunakan sebagai metode. Keragaman makanan minimal dapat diinterpretasikan sebagai keberadaan paling sedikit 4 kelompok makanan dalam menu anak. Konsumsi keempat kelompok makanan ini berkorelasi positif dengan kualitas diet yang lebih baik, baik bagi anak yang menerima ASI maupun yang tidak menerima ASI. Keempat kelompok makanan tersebut mencakup umbi-umbian dan biji-bijian, kacang-kacangan, susu dan produk olahannya, daging, telur, buah serta sayuran yang merupakan sumber vitamin A, dan jenis buah serta sayuran lainnya (Aprillia *et al.*, 2020).

Pelatihan manajemen ASI perah dapat membantu ibu tetap memberikan ASI eksklusif meski harus bekerja di luar rumah. Di samping itu keterampilan ibu dalam menyiapkan MP-ASI rumahan yang bergizi dan sesuai kebutuhan bayi juga sangat penting untuk mencegah malnutrisi dan stunting (Victoria *et al.*, 2016). Oleh karena itu, pelatihan semacam ini perlu dilakukan secara berkala agar ibu memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam pemberian MP-ASI pada bayi. Dengan pemberian MP-ASI yang tepat, diharapkan status gizi dan tumbuh kembang bayi dapat optimal.

Kesimpulan

Pelatihan manajemen ASI perah dan pembuatan MP-ASI berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memenuhi gizi anak pada 1000 HPK. Antusiasme peserta cukup tinggi dalam mengikuti pelatihan. Pelatihan sejenis perlu dilakukan rutin untuk edukasi ibu dalam upaya pencegahan stunting di periode emas 1000 HPK anak.

Daftar Referensi

- Aprillia, Yuna Trisuci, Endang Siti Mawarni, dan Santi Agustina. "Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12 no.2 (2020):865-72.
- Aryani, Depri, Arie Krisnasary, dan Betty Yosephin Simanjuntak. "Pemberian Makanan Pendamping Asi Dan Keragaman Konsumsi Sumber Vitamin a Dan Zat Besi Usia 6-23 Bulan Di Provinsi Bengkulu (Analisis Data Sdki 2017)." *Journal of Nutrition College* 10 no.3 (2021):164-71.
- Dahiya, S. "Knowledge and Practices of Mothers Regarding Expression and Storage of Breast Milk". *International Journal of Health Sciences and Research*, 6 no. 8 (2016): 85-91.
- Faizal, A., Zainuddin, Z., & Wahyudin, W. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan terjadinya Stunting Pada Balita Umur 1-3 Tahun Di Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng. *Medical And Health Journal*, 1(1), 58-66. doi:10.20884/1.mhj.2021.1.1.4680
- Gichana MB. "Nutritional Knowledge of Mothers and Nutritional Status of Their Children 6-59 Months Under Malezi Bora Programme in Kawangware sub Location, Dagoretti, Nairobi County". *Dissertation*. Nairobi; 2013.
- Lestari, W. "Efektivitas Pelatihan Manajemen ASI terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Bekerja dalam Pengelolaan ASI Perah". *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3 no.1 (2019): 210-222.
- RISKESDAS. "Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021." Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021.
- Rosna, Winriyani Rahwangi, Wulandari, Hamsinar, dan Wd Yulsin. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Dalam Upaya Perbaikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan." *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan* 3 no.1 (2023):50-55
- Victora, C.G., Bahl R.M.D., Barros, A.J.D.M.D., Giovanny V.A.F, Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M.J., Walker. N. "Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect." *The Lancet* 387 no.10017 (2016): 475-490.
- WHO. Planning Guide for national implementation of the Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, 2007.