

## **MANAJEMEN PENGOLAHAN DAN PENYIAPAN MP-ASI CEPAT SAJI DAN BERGIZI UNTUK IBU BEKERJA DI KABUPATEN TAKALAR (UPAYA MEMINIMALISASI PROPORSI BALITA GIZI KURANG)**

*Processing and Preparation Management of Fast and Nutritious Breast Milk Supplementary Food for Working Mothers in Takalar (Efforts to Minimize Proportion of Underweight Toddler)*

**Andi Nur Faidah Rahman\*<sup>1)</sup>, Mulyati M.Tahir<sup>1)</sup>, Meta Mahendradatta<sup>1)</sup>, Zainal<sup>1)</sup>, Rindam Latief<sup>1)</sup>, Pipi Diansari<sup>2)</sup>, Andi Rahman Mappangaja<sup>2)</sup>, dan Suryani<sup>3)</sup>**

\*e-mail: [faidah83@yahoo.com](mailto:faidah83@yahoo.com)

<sup>1)</sup> Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Departemen Teknologi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Hasanuddin, Makassar 90245.

<sup>2)</sup> Departemen Sosial Ekonomi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Hasanuddin, Makassar 90245.

<sup>3)</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar 90245.

*Diserahkan tanggal 17 September 2018, disetujui tanggal 23 Oktober 2018*

### **ABSTRAK**

Kabupaten Takalar merupakan Kabupaten yang berada di provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Kabupaten Takalar merupakan daerah dengan proporsi balita gizi kurang tertinggi sebesar 27,1% dibandingkan daerah lainnya berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Masalah ekonomi dan kurangnya pengetahuan orangtua mengenai pentingnya gizi merupakan salah satu faktor tingginya proporsi balita gizi kurang di Kabupaten Takalar. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada orangtua mengenai manajemen penyediaan dan pengolahan makanan pendamping ASI (MP-ASI) cepat saji dan bergizi, sehingga walaupun ibu bekerja diluar rumah pemenuhan kebutuhan MP-ASI yang bergizi tetap terpenuhi. Program ini telah dilaksanakan selama satu hari dengan dua sesi kegiatan di Praktek Bidan, Kecamatan Pattalassang Kabupaten Takalar dengan mengundang 20 orang ibu-ibu yang memiliki balita. Kegiatan pelatihan meliputi: (1) Penyampaian materi dan diskusi. Peserta diberikan modul sebagai panduan kepada ibu-ibu yang memiliki balita dalam mengolah dan menyiapkan MP-ASI cepat saji dan bergizi; (2) Praktek manajemen penyimpanan dan pengolahan bahan makanan bergizi untuk dijadikan MP-ASI; (3) Praktek menyiapkan MP-ASI cepat saji dan bergizi. Diharapkan dari kegiatan ini dapat mengurangi proporsi balita gizi kurang di Kabupaten Takalar secara bertahap.

**Kata kunci: Kabupaten Takalar, makanan pendamping ASI, pengolahan.**

### **ABSTRACT**

Takalar regency is a county located in the province of South Sulawesi, Indonesia. Takalar was the region with the highest proportion of underweight children by 27.1% than the other areas based on the Health Research Association in 2013. The economic problems and a lack of parental knowledge about the importance of nutrition is one factor of the high proportion of children under malnutrition in Takalar. The purpose is to provide knowledge to parents about the management of the preparation and processing Fast and Nutritious of Supplementary Food for

Breast Milk, so even if the mother works outside the home fulfillment nutritious breast milk remains fulfilled. This program has been implemented for one day with two sessions in practice tocologist, District Pattalassang Takalar by inviting 20 mothers who have children. Training activities include: (1) Presentation and discussion. Participants are given the module as a guide to mothers who have children in the processing and preparing fast and nutritious of supplementary food breast milk. (2) The practice of storage management and processing of fast and nutritious of supplementary food breast milk. (3) The practice of preparing fast and nutritious of supplementary food breast milk. Expected from these activities can reduce the proportion of underweight children in Takalar gradually.

**Keywords: Processing, Food Breast Milk, Takalar Regency.**

## PENDAHULUAN

Kabupaten Takalar merupakan sebuah kabupaten yang berada di provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Ibukota Kabupaten Takalar terletak di Pattalassang. Kabupaten Takalar terdiri dari delapan kecamatan, yaitu Pattalassang, Polombangkeng Selatan, Polombangkeng Utara, Galesong, Galesong Selatan, Galesong Utara, Mappakasunggu dan Manggarabombang. Kabupaten ini memiliki luas wilayah 566,51 km<sup>2</sup> dan berpenduduk sebanyak ± 250.000 jiwa. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, yang dilakukan di 33 provinsi dan 497 Kabupaten menunjukkan bahwa data rata-rata nasional balita dengan gizi kurang (BB/U) sebesar 13,9% dan data rata-rata provinsi untuk Sulawesi Selatan adalah 25,0%. Kabupaten Takalar merupakan daerah dengan proporsi balita gizi kurang tertinggi sebesar 27,1% dibandingkan daerah lainnya (Nadimin, 2010).

Tingginya proporsi balita gizi kurang di Kabupaten Takalar disebabkan oleh beberapa faktor. Berdasarkan hasil penelitian Marhaeni (2010), bahwa ada beberapa faktor yang

mempengaruhi dalam pemenuhan gizi balita di wilayah mangarabombang Kabupaten Takalar yaitu (1) Masih kurangnya pengetahuan orangtua mengenai pentingnya gizi, bahan makanan sumber zat gizi serta proses pengolahan bahan makanan untuk bayi; (2) Faktor masalah ekonomi, ketidak-sanggupan orang tua dalam memenuhi kebutuhan bahan makan bergizi untuk anggota keluarga mereka, selain itu kesibukan ibu-ibu yang turut bekerja mencari nafkah menyebabkan kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) bergizi untuk anak; (3) Faktor lain yang mempengaruhi adalah budaya keluarga yang menganggap beberapa makanan tidak baik diberikan untuk balita karena memiliki efek negatif seperti ikan balana, cumi-cumi, udang dan lain-lain.

Masalah gizi masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Kekurangan gizi terutama pada balita yang sangat rentan gizi belum dapat diselesaikan, hal ini sangat merisaukan karena mengancam kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang sangat diperlukan di masa mendatang. Sumber daya manusia yang sehat dan

berkualitas merupakan modal utama atau investasi dalam pembangunan kesehatan. Ukuran kualitas SDM dapat dilihat pada Indeks Pembangunan Manusia (IPM) dimana ukuran kesehatan menjadi salah satu indikator penentunya, sedangkan ukuran kesejahteraan masyarakat antara lain dapat dilihat pada tingkat kemiskinan dan status gizi masyarakat (Depkes RI, 2007). Hubungan status gizi anak dengan kecerdasan telah banyak diteliti. Para ahli dapat menghitung besarnya kehilangan IQ sampai sebesar 15 point pada anak yang menderita gizi buruk. Pengaruh gizi terhadap kecerdasan secara sederhana dapat dikaitkan dengan perkembangan otak anak yang dimulai sejak dalam kandungan sampai mencapai maksimal sampai anak berusia 5 tahun. Digambarkan berat otak anak yang baru lahir hanya 25% berat otak dewasa, pada saat anak berusia 2 tahun menjadi 70% berat otak dewasa, dan pada usia 5 tahun sudah sampai sebesar 90% berat otak dewasa. Pertumbuhan otak yang luar biasa dalam 2-5 tahun pertama ini memerlukan gizi yang sangat tinggi (Hadju, 2010).

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa status gizi sejak balita menjadi penentu pada masa dewasa. Kondisi anak dengan status gizi yang sangat rendah juga akan lebih mudah terinfeksi penyakit menular. Kesadaran akan permasalahan gizi harus disertai dengan pemahaman tentang keberagaman masalah yang terkait di dalamnya. Mereka harus paham bahwa masalah gizi tidak hanya terkait dengan anak yang tidak mau makan atau

kurang makanan di tingkat rumah tangga, namun terkait juga dengan pendidikan ibunya, pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki si ibu untuk merawat anaknya (Hadju, 2010).

Bertitik tolak dari hal tersebut diperlukan binaan kepada ibu-ibu yang memiliki balita dalam mengolah dan menyiapkan MP-ASI yang bergizi, selain itu untuk ibu yang bekerja diperlukan binaan mengenai manajemen penyimpanan dan pengolahan bubur bayi yang bergizi dan cepat saji, sehingga walaupun seorang ibu sibuk bekerja diluar rumah, pemenuhan kebutuhan bubur bergizi untuk balita masih dapat terpenuhi.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Lokasi dan Sasaran Program**

Lokasi pengabdian kepada masyarakat adalah di Kecamatan Pattalassang, Kabupaten Takalar, yaitu daerah yang memiliki proporsi balita gizi kurang tertinggi di Sulawesi Selatan dengan kelompok sasaran program pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu bekerja maupun ibu rumah tangga yang memiliki balita.

### **Persiapan**

Pada tahap ini dilakukan koordinasi antara mitra program yaitu bidan delima swasta dan tim pengabdian kepada masyarakat dalam mempersiapkan pelatihan yang meliputi persiapan peserta pelatihan, waktu dan tempat pelatihan, dan peralatan yang akan digunakan dalam pelatihan.

## Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pembuatan modul pelatihan untuk dibagikan kepada peserta pelatihan. Kegiatan pelatihan meliputi:

- (1) Penyampaian materi dan diskusi. Peserta diberikan modul sebagai panduan kepada ibu-ibu yang memiliki balita dalam mengolah dan menyiapkan MP-ASI cepat saji dan bergizi;
- (2) Praktek manajemen penyimpanan dan pengolahan bahan makanan bergizi untuk dijadikan MP-ASI. (3) Praktek menyiapkan MP-ASI cepat saji dan bergizi.

## Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dalam bentuk pelatihan telah dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2015. Workshop manajemen pengolahan dan penyiapan MP-ASI cepat saji dan bergizi dilakukan selama satu hari di Praktek Bidan Kabupaten Takalar dengan mengundang ibu-ibu bekerja maupun ibu rumah tangga yang memiliki balita.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian dalam bentuk pelatihan telah dilakukan di Kecamatan Pattalassang Kabupaten Takalar pada tanggal 30 Agustus 2015. Workshop manajemen pengolahan dan penyiapan MP-ASI cepat saji dan bergizi dilakukan selama 1 (satu) hari di Praktek Bidan Kabupaten Takalar dengan mengundang 20 orang ibu-ibu bekerja maupun ibu rumah tangga yang memiliki balita.

Kegiatan pelatihan meliputi: penyampaian teori dan praktek. Kegiatan pelatihan sesi pertama yaitu penyampaian materi pelatihan dan diskusi (Gambar 1). Peserta diberikan modul sebagai panduan kepada ibu-ibu yang memiliki balita dalam mengolah dan menyiapkan MP-ASI cepat saji dan bergizi, sehingga walaupun seorang ibu sibuk bekerja diluar rumah, pemenuhan kebutuhan bubur bergizi untuk balita masih dapat terpenuhi.



Gambar 1. Penyampaian Materi dan Diskusi.

Materi modul yang diberikan meliputi; (a) Pentingnya gizi untuk balita dan bahan makanan yang cocok sebagai sumber zat gizi untuk balita, (b) Tatacara pengolahan bahan makanan bergizi, terutama pada bahan makanan yang membutuhkan waktu pemasakan yang lama, seperti beras merah dan kacang hijau. Beras merah dan kacang hijau yang dimasak dengan panci bertekanan hanya membutuhkan waktu 5 menit. Sedangkan daging yang akan dimasak sebaiknya digiling halus terlebih dahulu agar cepat matang dan lebih mudah untuk diolah lebih lanjut. (c) Tatacara dan manajemen penyimpan bahan makanan yang telah diolah. Bahan makanan yang telah dimasak

kemudian dikemas sesuai dengan porsi atau kebutuhan balita setiap harinya dan dibekukan di dalam kulkas. (d) Manajemen penyediaan bubur bayi/Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) cepat saji dan bergizi. Bahan makanan yang telah disimpan kemudian dimasak sesuai menu harian balita. Seperti beras merah ditambah kacang hijau dan sayuran segar seperti wortel atau sayuran berdaun kemudian dihaluskan dengan cara di blender. Kegiatan sesi ke dua adalah praktek manajemen pengemasan, penyimpanan dan pengolahan bahan makanan bergizi untuk dijadikan MP-ASI dan praktek menyiapkan MP-ASI cepat saji dan bergizi (Gambar 2).



Gambar 2. Praktek Mengemas, Menyimpan dan Menyajikan MP-ASI

### **Luaran yang Dihasilkan**

Peserta pelatihan yang terdiri dari ibu-ibu bekerja maupun ibu rumah tangga yang

memiliki balita di Kecamatan Pattalassang Kabupaten Takalar, berdasarkan hasil monitoring oleh beberapa orang tim pelaksana

bahwa peserta pelatihan telah mendapatkan pengetahuan tambahan mengenai: (1) Bahan makanan sumber zat gizi yang penting untuk balita, (2) Mengetahui tatacara mengolah bahan makanan secara cepat dan tepat (3) Mengetahui manajemen pengemasan dan penyimpanan bahan makanan yang telah diolah untuk selanjutnya digunakan dalam pembuatan MP-ASI, (4) Mengetahui manajemen pengolahan dan penyiapan MP-ASI cepat saji dan bergizi.

### SIMPULAN

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan di Kecamatan Pattalassang Kabupaten Takalar mendapat respon yang baik dari masyarakat. Mereka berharap dari kegiatan ini pengetahuan mereka mengenai manajemen penyiapan dan pengolahan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi dapat bertambah. Sehingga proporsi balita gizi kurang di Kabupaten Takalar dapat dikurangi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) UNHAS yang telah mendanai kegiatan ini melalui hibah Pengabdian kepada Masyarakat UNHAS Tahun anggaran 2015 dan praktek bidan Delima sebagai mitra kerja dalam pelaksanaan program ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Depkes R.I, 2007. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*, Jakarta: Depkes.
- Hadju, V. 2010. *Status Gizi Anak Balita dan Solusi Terbaik untuk Peningkatan IPM Sulawesi Selatan*. <http://vhadju.blogspot.com/2010/07/status-gizi-anak-balita-dan-solusi.html> [20 Maret 2015].
- Kusumasari, F.E. dan Zulaicha, E. Unknown. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI dengan Status Gizi pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Juwiring Klaten*. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/3653/FICHA%20ELLY%20-%20ENDANG%20ZULAICHA%20Fix%20bgt.pdf?sequence=1> [20 Maret 2015].
- Marhaeni. 2010. *Perilaku Keluarga dalam Pemenuhan Gizi Balita di Wilayah Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar*. *Jurnal Media Kebidanan Poltekkes Makassar*. Nomor 2: 20-30.
- Nadimin. 2010. *Hubungan Keluarga Sadar Gizi dengan Status Gizi Balita di Kabupaten Takalar Sulawesi Selatan*. *Media Gizi Pangan*. Vol. X : 1-7.
- Riskesdas. 2013. *Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. <http://manjilala.info/wp-content/uploads/2014/02/Astati-Made-Amein-ANALISIS-KAJIAN-STATUS-GIZI-MASYARAKAT-HASIL-RISET-KESEHATAN-DASR.pdf> [20 Maret 2015].
- Syatriani, S. 2011. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Bayi di Kelurahan Bira Kota Makassar Tahun 2010. *Media Gizi Pangan*. Vol. XI: 54-58.