

Edukasi Gizi Bayi Berbasis Pangan Lokal pada Ibu Menyusui

Wida Rahma Arwiyantasari

Universitas Muhammadiyah Madiun

Email: wra103@ummad.ac.id

Rury Narulita Sari

Universitas Muhammadiyah Madiun

Email: rns868@ummad.ac.id

Siti Nur Fadillah

Universitas Muhammadiyah Madiun

Email: dilla25102018@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Madiun, Jl. Lumbung Hidup No. 2A Kel.

Ngegong Kec. Manguharjo Kota Madiun

Korespondensi penulis: wra103@ummad.ac.id

Abstract: *In the health sector, the government plans to reduce stunting rates by 40% in 2025. This goal has been stated in the Infant and Young Child Feeding (IYCA) program. In practice, mothers make mistakes in feeding their children influencing the nutritional status of the children resulting in an inability to fulfill the child's nutrition needs. This condition occurred due to a lack of knowledge and information during the IYCF period. This study aims to provide knowledge to mothers about the importance of complementary feeding made from local food ingredients. This case study analyzed the growth development and nutritional status of an 11-month-old baby. Subjective examination showed that the mother felt that her baby's nutritional status was lacking so she came to the clinic to have her baby checked. Objective examinations of the baby's weight and height were performed. The mother received local food-based nutritional counseling. Midwives provided education about the importance of complementary feeding made from local food ingredients and provided support to mothers to continue breastfeeding their babies. The midwives also provided cooking recipes and nutritional content of food made from local food ingredients to the mother so she could independently practice it.*

Keywords: *Local Food Based, Child Nutrition, Breastfeeding Mothers*

Abstrak: Program pemerintah pada tahun 2025 salah satunya yaitu menurunkan angka stunting hingga 40%, tujuan tersebut telah tertuang pada program Pemberian Makan Bayi dan Anak. Fakta masyarakat menunjukkan bahwa ibu telah melakukan kesalahan dalam memberi makan bayi dan anak mereka. Dampak status gizi pada anak salah satunya adalah tidak tercukupinya kebutuhan yang dibutuhkan oleh anak itu sendiri. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi selama masa PMBA. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu tentang pentingnya memberikan makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, menganalisis tumbuh kembang dan status gizi bayi berusia 11 bulan. Pemeriksaan subjektif ibu merasa status gizi bayinya kurang sehingga datang ke klinik untuk memeriksakan bayinya. Pemeriksaan objektif telah dilakukan berat badan dan tinggi badan bayi sesuai dengan usia, ibu diberikan konseling gizi berbahan pangan lokal. Bidan memberikan edukasi mengenai pentingnya makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal, serta memberikan dukungan kepercayaan kepada ibu untuk tetap menyusui bayinya. Resep dan kandungan gizi makanan berbahan pangan lokal telah diberikan kepada ibu sehingga ibu dapat menerapkan secara mandiri.

Kata kunci: Berbasis Pangan Lokal, Nutrisi Anak, Ibu Menyusui

LATAR BELAKANG

Program pemerintah pada tahun 2025 salah satunya yaitu menurunkan angka stunting hingga 40%, tujuan tersebut telah tertuang pada program Pemberian Makan Bayi dan Anak. Program tersebut merupakan target *Sustainable Development Goals (SDGs)* dari tujuan kedua

yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi dan ketahanan pangan pada tahun 2030 (Kemenkes, 2015). Kualitas tumbuh kembang sangat penting dilakukan dalam pemberian makan yang sehat mulai dari lahir hingga usia dua tahun. Kekurangan gizi pada anak balita di dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) dan *United of Children's Fund* (UNICEF) telah mencapai lebih dari 50%. Menurut penelitian Ramadhana *et al* (2019), WHO dan UNICEF menyarankan empat hal penting dalam praktik PMBA: memberikan air susu ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir; memberikan ASI saja atau ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan; dan memberikan makanan pendamping air susu ibu (MPASI) sejak bayi berusia 6 bulan.

Masalah umum yang sering terjadi di masyarakat yaitu pemberian makanan pendamping yang terlalu dini atau terlalu terlambat. Fakta masyarakat menunjukkan bahwa ibu telah melakukan kesalahan dalam memberi makan bayi dan anak mereka. Melalui pemberian makanan bayi dan anak yang sehat dan teratur, masalah ini dapat diatasi (Tanuwijaya *et al*, 2020). Praktik PMBA yang salah pada masa 1000 HPK dapat menyebabkan stunting pada balita. Masa ini dianggap sebagai masa emas, karena menentukan kualitas kehidupan di masa depan (Lestariani & Sulistyorini, 2020).

Dampak status gizi pada anak salah satunya adalah tidak tercukupinya kebutuhan yang dibutuhkan oleh anak itu sendiri. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi selama masa PMBA. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayu *et al* (2019) menemukan bahwa pengetahuan, sikap, dan asupan nutrisi anak dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pengetahuan ibu tentang nutrisi, terutama terkait gizi, sangat memengaruhi perilaku pemberian makan balita yang sehat. Ini adalah salah satu faktor yang sangat penting yang memengaruhi angka stunting (Shrestha *et al*, 2020). Pengetahuan ibu tentang gizi memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan status gizi anak-anak berusia antara satu dan tiga tahun (Maleshh *et al*, 2020). Studi Noviarda *et al* (2019) menunjukkan bahwa hasil uji spearman rank menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang MPASI dan status gizi bayi, dengan nilai korelasi coefficient positif. Ini berarti bahwa lebih banyak pengetahuan ibu tentang MPASI, semakin baik status gizi bayi. Berdasarkan data dan review artikel tersebut peneliti ingin memberikan edukasi pengetahuan kepada ibu balita sesuai dengan kasus yang kami temui di klinik Bidan Praktik Mandiri Ny. Atika Kabupaten Madiun.

KAJIAN TEORITIS

Beberapa kajian penelitian yang relevan menjadi acuan dalam studi kasus penelitian ini, diantaranya penelitian dari Simanjuntak (2023) yang berjudul "Pemanfaatan Pangan Lokal Sebagai Makanan Tambahan dan Uji Kandungan Gizi". Dalam penelitian tersebut menyatakan

bahwa penulis melakukan penelitian untuk menganalisis kandungan gizi nugget sebagai makanan tambahan guna mencegah stunting di Kabupaten Toba, Sumatera Utara, di mana stunting masih tinggi (24,8%). Mereka memanfaatkan pangan lokal, yaitu Dali (susu kerbau) dan ikan nila, untuk membuat dua jenis nugget, Nugget Dalila F1 dan F2, menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Nugget Dalila F1 memiliki kadar air 54,1%, kadar abu 1,22%, protein 11,3%, lemak 5,18%, karbohidrat 28,2%, kalsium 58,6 mg, besi 1,43 mg, seng 1,76 mg, fosfor 119 mg, Vitamin A <0,50 IU, dan Vitamin E <0,01 IU. Sedangkan Nugget Dalila F2 memiliki kadar air 53,3%, kadar abu 1,69%, protein 9,58%, lemak 5,93%, karbohidrat 29,5%, kalsium 99,3 mg, besi 1,12 mg, seng 1,57 mg, fosfor 128 mg, Vitamin A <0,50 IU, dan Vitamin E <0,01 IU. Kandungan gizi Nugget Dalila F1 lebih tinggi dalam kadar air, protein, besi, dan seng, sedangkan Nugget Dalila F2 lebih tinggi dalam kadar abu, lemak, karbohidrat, kalsium, dan fosfor.

Penelitian Permatasari, dkk pada tahun 2021 melakukan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk memberdayakan kader posyandu dalam fortifikasi pangan organik berbasis pangan lokal guna mencegah stunting pada balita di Kabupaten Bekasi, khususnya selama pandemi Covid-19 yang dapat meningkatkan prevalensi stunting. Mereka bekerja sama dengan Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Bekasi dan melibatkan 16 kader posyandu. Metode yang digunakan meliputi pemberian edukasi tentang stunting dan fortifikasi pangan organik, serta pelatihan keterampilan membuat produk fortifikasi menggunakan bahan baku lokal seperti ikan lele dan tepung singkong. Kegiatan yang dilaksanakan pada bulan Juni 2021 ini menghasilkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan kader posyandu (skor rata-rata dari 67.1 menjadi 80.4, p-value=0,001) dan keberhasilan dalam membuat produk fortifikasi seperti abon lele dan cireng isi abon lele. Fortifikasi pangan berbasis pangan lokal dan pemberdayaan masyarakat secara multisektor dianggap perlu untuk menurunkan prevalensi balita stunting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dimana terdapat kasus pada ibu menyusui di Praktik Mandiri Bidan. Kasus sebagai berikut : Seorang ibu berusia 34 tahun datang ke klinik bidan beserta bayinya bernama Kenzo berusia 11 bulan. Bayi tersebut merupakan anak pertama, sebelumnya tidak pernah keguguran. Ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga dan suami bekerja sebagai buruh bangunan. Ibu datang ke klinik bidan untuk memeriksakan tumbuh kembang bayinya terutama status gizi bayi. Ibu mengatakan bayinya saat ini masih mendapatkan ASI dan diberi Makanan Pendamping ASI, diperkirakan produksi ASI sebanyak 600ml, berat bayi lahir 3,1 kg.

Pada pemeriksaan umum bayi didapatkan kesadaran bayi dalam keadaan baik, bayi tidur di gendong ibunya, pemeriksaan nadi 85x/menit, respirasi 22x/menit, suhu : 36,2°C. Pemeriksaan tumbuh kembang berat badan bayi sekarang 7,2kg, panjang badan 73cm.

Diagnosa yang ditetapkan pada kasus ini adalah Bayi Kenzo usia 11 bulan dengan tumbuh kembang normal. Asuhan yang diberikan kepada ibu menyusui yaitu memberitahukan bahwa pemeriksaan tumbuh kembang anak dan status gizinya dalam kondisi normal sesuai dengan usianya. Penilaian menggunakan grafik status gizi anak menurut WHO untuk bayi laki-laki, hasil terlihat bayi dalam kondisi normal. Implementasi selanjutnya yaitu melakukan observasi tumbuh kembang anak, meliputi motorik halus, motorik kasar, menganjurkan kepada ibu agar tetap memberikan stimulasi kepada anak dengan cara mengajak bicara anak, memberikan mainan, memberikan kue/biskuit supaya bisa makan sendiri. Memberikan konseling gizi dengan berbasis pangan lokal atau ibu dapat memasak sendiri dirumah tanpa membeli makanan pendamping yang instan. Memberikan konseling kepada ibu untuk tetap memberikan ASI karena jumlah produksi ASI masih mencukupi untuk bayi usia 11 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kurangnya pengetahuan ibu dalam memberikan makanan pendamping ASI untuk pertama kali beberapa data ditemukan tidak sesuai. Salah satu cara untuk memastikan bayi menerima MPASI yang tepat adalah dengan memberi tahu ibu tentang gizi dan makan pendamping ASI (Amalia & Andaruni, 2019). Saat yang tepat untuk memulai pemberian makan bayi dan anak supaya angka kekurangan gizi menurun menurut William & Suchdev (2017) adalah dimulai dengan inisiasi menyusui dini kemudian dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif dan pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai dengan usia dan tekstur. Pada kasus bayi Kenzo telah dilakukan pemeriksaan antropometri sesuai dengan panjang badan dan berat badan sesuai dengan grafik pada buku kesehatan ibu dan anak serta memperoleh hasil normal sesuai dengan usia. Pola makan yang baik bagi bayi akan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pendamping ASI sejak dini. Semakin banyak yang mereka ketahui, maka semakin bervariasi pemberian makanan pendamping ASI pada bayi (Hacket *et al*, 2015).

Pada kasus di klinik bidan tersebut, ibu merasa tidak percaya diri dan pengetahuan sangat kurang tentang pemberian makanan pendamping ASI bagi anaknya. Pemeriksaan subjektif diketahui bahwa produksi ASI ibu kurang lebih 600 ml, hal ini jika sesuai dengan teori kecukupan bayi usia 11 bulan rata-rata hanya membutuhkan 550 ml ASI saja (Al Rahmad, 2017). Bidan yang bertugas telah memberikan konseling dan memberikan kepercayaan kepada

ibu bahwa ASI yang diproduksi masih cukup, namun ibu perlu memikirkan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi untuk kelancaran produksi ASI selanjutnya.

Pengaruh dari produksi ASI pada ibu adalah asupan makanan sehari-hari yang dikonsumsi. Apabila ibu mengonsumsi makanan yang sehat secara teratur dan cukup kandungan gizi, maka produksi ASI yang dihasilkan akan semakin banyak karena kelenjar yang memproduksi ASI tidak dapat bekerja dengan baik tanpa makanan yang cukup. Jumlah makanan yang dikonsumsi ibu harus memiliki jumlah kalori, protein, lemak, vitamin dan mineral yang cukup, sehingga produksi ASI akan meningkat, serta ibu harus rutin minum air lebih banyak setiap hari, sekitar delapan hingga dua belas gelas (Samiun, 2019). Konseling manfaat ASI pada ibu sangat penting dilakukan sehingga ibu mengetahui bahwa manfaat ASI untuk kekebalan tubuh bayinya, studi penelitian dilakukan oleh Palmeira & Carneiro (2016) menyatakan bahwa kandungan kolostrum pada ASI adalah kekebalan paling utama.

Selain kebutuhan ASI, bayi pada usia 11 bulan memerlukan makanan pendamping ASI. Pada kasus bayi Kenzo, ibu diberikan konseling makanan pendamping ASI oleh bidan di kliniknya. Pemberian makanan pendamping ASI harus diberikan secara bertahap, baik dalam bentuk maupun jumlah, selama transisi dari asupan berbasis susu ke makanan semi padat, hal ini disebabkan karena penyesuaian diri dengan kemampuan pencernaan bayi atau anak (Mufida *et al*, 2015). ASI sebaiknya diberikan sampai usia 6 bulan, selanjutnya makanan pendamping ASI dan setelah itu ASI tetap diberikan minimal sampai 12 bulan (Shah *et al*, 2019).

Bidan menyarankan ibu untuk memasak makanan pendamping ASI berbasis pangan lokal atau memasak sendiri tanpa menggunakan bahan pabrikan. Bahan pangan lokal merupakan sumber makanan yang mudah diakses di wilayah tempat tinggal. Manfaat yang diperoleh ibu menjadi lebih memahami dan terampil dalam membuat makanan pendamping dari bahan lokal sesuai kebiasaan dan budaya setempat (Rachmawati *et al*, 2021).

Tabel 1. Contoh Resep Menu makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal

Telur Bayam				
Bahan	Berat		Ukuran Rumah Tangga	
Beras	50	Gram	4	Sendok makan
Telur Ayam	25	Gram	1/2	Sendok makan
Bayam	25	Gram	1 1/4	Kotak korek api
Minyak	5	gram	1/2	Ikat
Air secukupnya				Butir

Cara membuat:

1. Beras dicuci bersih, tambahkan 2 gelas air dan masak menjadi bubur.
2. Telur diorak arik dengan minyak, masukkan ke dalam bubur
3. Terakhir masukkan bayam yang telah dirajang halus, masak dengan api kecil hingga matang.
4. Haluskan dengan blender atau disaring.

Tabel 2. Komposisi Zat Gizi

Hasil	347	g
Energi	271	Kal
Protein	7,01	g
Lemak	8,2	g
Protein Energi %	10,3	

Kandungan zat gizi yang diberikan kepada bayi usia 11 bulan terutama konsumsi karbohidrat hanya terdiri kandungan laktosa saja dan bebas gluten (Prell & Koletzko, 2016). Bahan dasar pangan lokal dan buatan sendiri merupakan resep makanan pendamping ASI yang lebih baik, karena pedoman makanan pendamping ASI sudah dikembangkan dan tersosialisasikan pada kegiatan posyandu. Nutrisi dan kepadatan energi dan nutrisi dan perhitungan skor telah tercantum pada pedoman (Roy *et al*, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Seorang ibu berusia 34 tahun datang ke klinik bidan ibu Atika bersama bayinya berusia 11 bulan. Secara subjektif ibu mengatakan ingin memeriksakan tumbuh kembang bayinya dan ingin mengetahui status gizi bayinya, produksi ASI kurang lebih 600 ml. Pemeriksaan objektif setelah dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, keadaan tumbuh kembang normal.

Konseling gizi ibu dianjurkan untuk menggunakan makanan pendamping ASI berbahan pangan lokal atau memasak sendiri tanpa membeli bahan instan. Manfaat dari bahan pangan lokal tersebut adalah ibu dapat menerapkan secara mandiri di rumah, karena semua bahan tersedia sehari-hari di tempat tinggal. Resep dan contoh menu makanan berbahan lokal telah diberikan dan ibu disarankan untuk kembali ke klinik bidan untuk pemeriksaan status gizi selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada lahan praktik bidan mandiri yang telah bekerjasama dalam penelitian ini serta seluruh dosen dan mahasiswa program studi kebidanan Universitas Muhammadiyah Madiun yang telah memberikan dukungan untuk penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Al Rahmad, A. H. (2017). Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap pertumbuhan bayi usia 6–24 bulan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(1), 4-14.
- Amilia, R., & Andaruni, N. Q. R. (2019). Hubungan pengetahuan ibu tentang makanan bergizi dengan pemberian makanan pendamping ASI pada bayi umur 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 2(2), 27-29. <https://doi.org/10.31764/mj.v2i2.804>
- Arwiyantasari, W. R., Sari, R. N., Arisona, W. L., & Sanjaya, K. A. (2024). Aspek sosial budaya kesehatan kehamilan di Indonesia: Literature review. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 1-6. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.44144>
- Hackett, K. M., Mukta, U. S., Jalal, C. S., & Sellen, D. W. (2015). Knowledge, attitudes, and perceptions on infant and young child nutrition and feeding among adolescent girls and young mothers in rural Bangladesh. *Maternal & Child Nutrition*, 11(2), 173-189. <https://doi.org/10.1111/mcn.12007>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestiarini, S., & Sulistyorini, Y. (2020). Perilaku ibu pada pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.II.2020.1-11>
- Malles, V., Udgiri, R. S., & Patil, S. S. (2020). Study on knowledge, attitude, and practice about breastfeeding and complementary feeding among the mothers attending health camp. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(5), 1779. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201980>
- 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. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(4), 1646-1651.
- Noviardi, H., Sudiwati, N. L. P. E., & Maemunah, N. (2019). Hubungan pengetahuan ibu tentang makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) dengan status gizi bayi usia 6 bulan–12 bulan. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1). <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1604>
- Palmeira, P., & Carneiro-Sampaio, M. (2016). Immunology of breast milk. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 62(6), 584-593. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.62.06.584>
- Prell, C., & Koletzko, B. (2016). Breastfeeding and complementary feeding: Recommendations on infant nutrition. *Deutsches Ärzteblatt International*, 113(25), 435. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0435>
- Rachmawati Widyaningrum, S. G., Matahari, R., KM, S., & Sulistiawan, D. (2021). *Modul edukasi MPASI berbahan pangan lokal dan bergizi*. Yogyakarta: K. Media.

- Rahayu, S., Djuhaeni, H., Nugraha, G. I., & Mulyo, G. E. (2019). Hubungan pengetahuan, sikap, perilaku, dan karakteristik ibu tentang ASI eksklusif terhadap status gizi bayi. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 28-35. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.149>
- Ramadhana, P. V., Abdullah, A., & Aramico, B. (2019). Perbedaan status gizi pada bayi yang diberi ASI eksklusif dan MP-ASI dini di wilayah kerja Puskesmas Kota Jantho Kabupaten Aceh Besar tahun 2017. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 5(1), 381-391. <https://doi.org/10.37598/jukema.v5i1.702>
- Roy, S. K., Jahan, K., Iqbal Kabir, A. K. M., et al. (2022). Improved recipes provide better complementary feeding in young children: Findings of community-based trials in Bangladesh. *European Journal of Clinical Nutrition*, 76(2), 235-243. <https://doi.org/10.1038/s41430-021-00936-z>
- Samiun, Z. (2019). Hubungan status gizi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 2(1), 29-34. <https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1.460>
- Shah, R., Sabir, S., & Alhawaj, A. F. (2019). Physiology, breast milk.
- Shrestha, S., Pokhrel, M., & Mathema, S. (2020). Knowledge, attitude, and practices among mothers of children 6 to 24 months of age regarding complementary feeding. *JNMA: Journal of the Nepal Medical Association*, 58(230), 758. <https://doi.org/10.31729/jnma.5274>
- Simanjuntak, R. (2023). Pemanfaatan pangan lokal sebagai makanan tambahan dan uji kandungan gizi. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 584-589.
- Tanuwijaya, R. R., Djati, W. P. S. T., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan pengetahuan pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) ibu terhadap status gizi pada balita. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 74-79. <https://doi.org/10.33085/JDG.V3I2.4717>
- Williams, A. M., & Suchdev, P. S. (2017). Assessing and improving childhood nutrition and growth globally. *Pediatric Clinics*, 64(4), 755-768. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2017.03.001>