



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MPASI DAN PICKY EATER PADA IBU BAYI DAN BALITA DI DESA MADEGONDO**Oleh****Yuniars Renowening¹, Mohammad Zainul Ma'arif²****^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Sugeng Hartono, Sukoharjo****E-mail: 1yuniarsrenowening@gmail.com**

Article History:*Received: 06-12-2022**Revised: 15-01-2023**Accepted: 26-01-2023***Keywords:***Balita, MPASI, Picky Eater*

Abstract: *Toddlers are often faced with eating disorders such as picky eaters. A picky eater is a condition where children like to be picky and less responsive to food. This condition will have adverse nutritional impacts in the future, such as growth disorders, developmental disorders, and metabolic disorders. One of the factors that cause picky eaters is giving complementary foods too early and also not in accordance with the principles of balanced nutrition. The community service method is carried out using counseling about giving good and correct complementary foods as well as tips for dealing with children who have picky eating disorders. This activity aims to make mothers of infants and toddlers knowledgeable and also aware of the nutrition for their children. This activity received a good response from the midwife, integrated service post (posyandu) cadres, and also mothers of infants and toddlers, as evidenced by the many questions and discussions.*

PENDAHULUAN

Setiap anak memiliki hak untuk mendapatkan makanan yang baik dan layak (UNICEF, 2020). Kualitas makanan anak-anak dibawah usia 2 tahun sangat penting karena digunakan untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan dan perkembangan (Nikiema, 2017). Pertumbuhan dan perkembangan anak yang buruk dalam 1.000 hari pertama kehidupan dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular pada masa dewasa serta penurunan kognitif yang akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia (Locks, 2018).

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) merupakan makanan yang diberikan mulai dari usia 6-24 bulan. Periode pemberian MPASI adalah salah satu masa yang paling menantang untuk memenuhi kebutuhan gizi anak (Maingi, 2018). Periode MPASI yang sesuai dapat mencegah malnutrisi pada anak seperti stunting, wasting, defisiensi mikronutrien, kelebihan berat badan, obesitas dan penyakit tidak menular (Dulal, 2017).

Data dari Nordhagen, 2018 menyatakan bahwa masih banyak negara yang tidak memenuhi ketentuan WHO dalam hal pemberian makan pada anak. Di negara yang berpenghasilan rendah sampai menengah, setengah dari jumlah anak-anak tidak menerima frekuensi makan yang sesuai serta dua per tiga diantaranya tidak menerima jenis makanan



yang beragam.

Pemberian MPASI yang terlalu dini dapat meningkatkan risiko infeksi dan diare karena enzim yang ada di pencernaan belum dapat mencerna makanan selain ASI (Kim, 2018). Sedangkan pemberian MPASI yang terlalu lambat dapat menyebabkan anak kurang gizi karena mulai usia 6 bulan zat gizi yang ada pada ASI sudah tidak mampu memenuhi kebutuhan dari anak, dan pemberian MPASI yang tidak beragam dapat menyebabkan anak kurang referensi dalam memilih jenis-jenis makanan, hal-hal tersebut dapat memicu anak mengalami *picky eater* (Chao, 2017).

Picky eater bisa diartikan sebagai kriteria perilaku makan seperti merasa cepat kenyang, makan sangat perlahan, rewel dan hanya memilih makanan tertentu, kurang respon terhadap makanan, dan tidak menikmati waktu-waktu makan (Cerdasari, 2017). Di Indonesia prevalensi *picky eater* meningkat pada setiap tahunnya. Pada tahun 2010 prevalensi *picky eater* sebesar 45,5%, meningkat menjadi 60,3% pada tahun 2016 (Kesuma, 2016).

Anak-anak yang mengalami *picky eater* memiliki konsekuensi jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan karena tidak mendapatkan nutrisi yang maksimal. *Picky eater* memiliki resiko 2 kali lebih besar mengalami malnutrisi yang akan mengganggu perkembangan motorik, kecerdasan, serta lebih rentan terhadap infeksi, dan meningkatkan keparahan penyakit, serta meningkatkan mortalitas (Khaq, 2018).

Memperbaiki pola makan anak-anak merupakan salah satu cara untuk mencapai tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) di tahun 2030 dan juga untuk meningkatkan gizi serta mengakhiri rantai malnutrisi. sehingga perlu dilakukan “Peningkatan Pengetahuan Tentang MPASI dan *Picky Eater* pada Ibu Bayi dan Balita di Posyandu Gatak Kelurahan Madegondo”.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2022 dengan sasaran yaitu para ibu bayi dan balita yang ada di wilayah Madegondo Kabupaten Sukoharjo. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini yaitu:

- 1) Melaksanakan rapat dengan tim pengabdian masyarakat dalam menentukan permasalahan dan materi yang akan disampaikan.
- 2) Mempersiapkan materi tentang MPASI dan *picky eater*.
- 3) Menyiapkan media penyuluhan.
- 4) Memberikan penyuluhan dan diskusi dengan para ibu bayi dan balita.
- 5) Memberikan kesempatan pada ibu bayi dan balita untuk menceritakan pengalaman tentang pemberian MPASI dan keadaan anak yang *picky eater*.
- 6) Tujuan dari langkah ini adalah untuk menambah pengetahuan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya pemberian MPASI yang benar serta tips menghadapi anak yang *picky eater*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan proses identifikasi masalah di wilayah kerja Puskesmas Madegondo. Tim pengabdian masyarakat melakukan wawancara terhadap petugas, khususnya bidan desa. Adapun masalah yang didapatkan yaitu tidak



naiknya berat badan anak sesuai dengan indikator KMS (Kartu Menuju Sehat), akar dari permasalahan tersebut adalah susahya anak-anak dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhannya. Masih banyaknya ibu yang memberikan MPASI dini kepada bayi juga menjadi masalah yang ditemukan di Madegondo, hal ini yang melandasi tim pengabdian masyarakat untuk memberikan materi penyuluhan terkait dengan MPASI dan juga *picky eater*.



Gambar 1. Proses Penyuluhan

Proses yang dilakukan setelah identifikasi masalah ialah mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut. Pada proses ini tim pengabdian masyarakat berdiskusi dengan bidan desa dalam rencana pelaksanaan pengabdian masyarakat. Dari hasil diskusi disepakatilah metode penyuluhan dalam menangani permasalahan yang ada. Proses penyuluhan ini diikuti oleh para ibu bayi dan balita serta didampingi oleh kader-kader Posyandu Melati VIII Desa Madegondo dan juga Bidan Desa. Kegiatan penyuluhan dilakukan melalui paparan materi dengan menggunakan media flyer dan juga booklet yang berisikan mengenai contoh-contoh menu MPASI untuk anak sesuai dengan usia dan juga kebutuhan gizinya serta tips dalam menghadapi anak-anak yang *picky eater*.



Gambar 2. Tanya Jawab dengan Ibu Balita



Acara berjalan lancar kurang lebih selama 3 jam. Kegiatan ini mendapatkan respon yang positif baik dari bidan desa, kader posyandu, maupun dari ibu bayi dan balita. Banyak pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terkait dengan materi penyuluhan, hal ini mengindikasikan bahwasanya para peserta memperhatikan materi yang dipaparkan oleh tim pengabdian masyarakat. Antusias ibu bayi dan balita juga ditunjukkan salah satunya dengan berbagi pengalaman tentang pemberian MPASI yang dilakukan pada anak-anak mereka. Selain dari ibu bayi dan balita, kader dan bidan desa juga menyampaikan beberapa pertanyaan terkait dengan permasalahan yang ada di lapangan sehingga menambah meriahnya diskusi pada siang hari itu.



Gambar 3. Sharing dari Ibu Balita tentang Proses Pemberian MPASI

PENUTUP

Kesimpulan

Kondisi picky eater pada anak merupakan permasalahan yang harus mendapatkan perhatian khusus. Kelalaian terhadap hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan gizi yang serius untuk kedepannya. Penting untuk keluarga bayi dan balita terutama ibu untuk memiliki pengetahuan tentang pemberian makan yang baik pada anak. Cara pemberian MPASI yang baik dan benar pada anak dapat melatih anak untuk mengenal berbagai macam jenis dan tekstur dari makanan sehingga dapat meminimalisir terjadinya kondisi picky eater.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

1. Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat Institut Teknologi Sains dan kesehatan Sugeng Hartono
2. Bidan Desa Madegondo dan Kader-Kader Posyandu Melati VIII
3. Mahasiswa Prodi Gizi Institut Teknologi Sains dan kesehatan Sugeng Hartono

DAFTAR REFERENSI

- [1] Cerdasari C, Helmyati S, Julia M. 2017. Tekanan Untuk Makan Dengan Kejadian Picky Eater Pada Anak Usia 2- 3 Tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*;13: 170–78.
- [2] Chao HC, Chang HL. 2017. Picky Eating Behaviors Linked to Inappropriate Caregiver Child Interaction, Caregiver Intervention, and Impaired General Development in Children. *Pediatrics and Neonatology*;58 (1): 22–28. doi:10.1016/j.pedneo.2015.11.008
- [3] Dulal B, Mundy G, Sawal R, Rana PP, Cunningham K. 2017. Homestead Food Production and Maternal and Child Dietary Diversity in Nepal: Variations in Association by Season



- and Agroecological Zone. *Food Nutr Bull*; 38(3): p. 338-353.
- [4] Kesuma A, Novayelinda R, Sabrian F. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Kesulitan Makan Anak Pra Sekolah. Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*; 2 (2): 953 – 961.
- [5] Khaq AE, Yuniastuti A, Rahayu SR. 2018. An Analysis of Picky Eater Towards Growth and Motor Development at kebasen District health Centre. *Public health Perspectives Journal*; 3(3): p-ISSN 2528-5998.
- [6] Kim SS, Nguyen PH, Tran LM, Sanghvi T, Mahmud Z, Haque MR, Afsana K, et al. 2018. Large-Scale Social and Behavior Change Communication Interventions Have Sustained Impacts on Infant and Young Child Feeding Knowledge and Practices: Results of a 2-Year Follow-Up Study in Bangladesh. *J Nutr*; 148(10): p. 1605-1614.
- [7] Locks LM, Dahal P, Pokharel R, Joshi N, Paudyal N, Whitehead RD, Chitekwe S, et al. 2018. Infant and Young Child Feeding (IYCF) Practices Improved in 2 Districts in Nepal during the Scale-Up of an Integrated IYCF and Micronutrient Powder Program. *Curr Dev Nutr*; 2(6): p. nzy019.
- [8] Maingi M, Kimiywe J, Iron-Segev S. Effectiveness of Baby Friendly Community Initiative (BFCl) on complementary feeding in Koibatek, Kenya: a randomized control study. 2018. *BMC Public Health*; 18(1): p. 600.
- [9] Nikiema L, Huybregts L, Martin-Prevel Y, Donnen P, Lanou H, Grosemans J, Offoh P, et al. 2017. Effectiveness of facility-based personalized maternal nutrition counseling in improving child growth and morbidity up to 18 months: A cluster-randomized controlled trial in rural Burkina Faso. *PLoS One*; 12(5): p. e0177839.
- [10] Nordhagen S, Klemm, R. 2018. Implementing small-scale poultryfor-nutrition projects: Successes and lessons learned. *Matern Child Nutr*; 14 Suppl 3: p. e12676.
- [11] United Nations Children's Fund (UNICEF). 2020. *Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period. UNICEF Programming Guidance*. New York: UNICEF.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN