

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) MAKANAN PENDAMPING ASI

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Peningkatan status kesehatan dan gizi bayi/anak umur 0-24 bulan melalui perbaikan perilaku masyarakat dalam pemberian makanan merupakan bagian yang dapat di pisahkan dari upaya perbaikan makan bayi dan anak,dan juga adanya kebiasaan yang merugikan kesehatan secara langsung dan tidak langsung menjadi penyebab utama terjadinya masalah kurang gizi pada anak,khususnya pada umur di bawah 2 tahun(baduta)

II. PENGANTAR

Topik : Perbaikan gizi pada bayi
Subtopik : Gizi seimbang dalam pemberian makanan pendamping ASI
Sasaran : Ibu yang memiliki bayi usia 6-24 bulan
Jam : 10.00 WIB
Hari/Tanggal : jum'at, 6 mei 2022
Waktu : 60 menit
Tempat : rumah warga

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang makanan pendamping ASI di harapkan,ibu menyusui mengetahui tentang makanan pendamping ASI

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan makanan pendamping ASI,di harapkan ibu menyusui dapat:

1. Menjelaskan makanan pendamping ASI.
2. Menyebutkan apa saja makanan pendamping ASI yang boleh di konsumsi.
3. Menyebutkan apa saja makanan pendamping ASI yang tidak boleh di konsumsi.

V. MATERI

A.Definisi Makanan Pendamping ASI

B. Usia dalam Pemberian MP-ASI

C. permasalahan dalam pemberian MP-ASI

D. Hal-hal yang harus di perhatikan dalam pemberian makanan pendamping ASI

VI. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi (tanya jawab)

VII. MEDIA

leaflet

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. persepsi tentang makan pendamping ASI .	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan isi materi tentang makanan pendamping ASI 2. Menjelaskan cara membuat dan menyajikan makanan pendamping ASI 3. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 4. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 5. Memberikan penghargaan 6. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dengan seksama Memperhatikan Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

		2. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam	
--	--	---	--

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi	: Diskusi dan Tanya jawab
Jenis Pertanyaan	: Lisan
Jumlah Pertanyaan	: 3 soal
Soal	: 1. Apakah definisi dari makanan pendamping ASI? 2. kapan MP-ASI mulai di berikan? 3. Apa tujuan pemberian MP-ASI tersebut

XI. LAMPIRAN

A. Definisi Makanan Pendamping ASI

Makanan pendamping ASI atau bisa disebut MP-ASI adalah makanan yang diberikan kepada bayi selain ASI, dimana jenis dan karakter dari makanan tersebut disesuaikan dengan umur bayi.

MP-ASI diberikan mulai usia 4 bulan sampai 24 bulan. Semakin meningkat usia bayi/anak, kebutuhan akan zat gizi semakin bertambah karena tumbuh kembang, sedangkan ASI yang dihasilkan kurang memenuhi kebutuhan gizi. MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak. Pemberian MP-ASI yang cukup dalam hal kualitas dan kuantitas penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang bertambah pesat pada periode ini. Tujuan pemberian makanan pendamping ASI yaitu menurut sholihin (1999) yaitu :

1. Untuk menambah energi
2. Membantu dalam proses pertumbuhan bayi
3. Sebagai makanan pelengkap

4. Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah, mencium dan menelan serta melakukan adaptasi pada makanan yang mengandung energi tinggi.
5. Guna memenuhi zat-zat gizi yang belum dipenuhi oleh asi guna menunjang proses pertumbuhan agar tetap optimal.

B. Usia dalam Pemberian MP-ASI

Menurut Lewis (2004) kebutuhan nutrisi yang harus dikonsumsi oleh bayi yaitu :

1. Usia 0-6 bulan

Bayi hanya diberi ASI saja lebih sering, karena ASI banyak mengandung zat-zat antibody yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, serta sangat baik untuk masa pertumbuhan otak bayi.

2. Usia 6-9 bulan

Makanan yang cocok diberikan diantaranya bubur, tepung beras, bubur encer, pisang lumat, dan pepaya lumat.

3. Usia 9-12 bulan

Bayi diberikan ASI dan makanan pendamping seperti makanan bubur, nasi dan menginjak usia 10 bulan bayi mulai diperkenalkan makanan keluarga.

4. Usia 12-24 bulan

Bayi tetap terus diberi ASI dan makanan lengkap sekurang-kurangnya diberikan 3x

C. PEMASALAHAN DALAM PEMBERIAN MP-ASI

Dari hasil beberapa penelitian menyatakan bahwa keadaan kurang gizi pada bayi dan anak disebabkan karena kebiasaan pemberian MP-ASI yang tidak tepat. Keadaan ini memerlukan

penanganan tidak hanya dengan penyediaan pangan, tetapi dengan pendekatan yang lebih komunikatif sesuai dengan tingkat pendidikan dan kemampuan masyarakat. Selain itu ibu-ibu kurang menyadari bahwa setelah bayi berumur 6 bulan memerlukan MP-ASI dalam jumlah dan mutu yang semakin bertambah, sesuai dengan pertambahan umur bayi dan kemampuan alat cernanya.

Beberapa permasalahan dalam pemberian makanan bayi/anak umur 0-24 bulan :

1. Pemberian Makanan Pralaktal (Makanan sebelum ASI keluar)

Makanan pralaktal adalah jenis makanan seperti air kelapa, air tajin, air teh, madu, pisang, yang diberikan pada bayi yang baru lahir sebelum ASI keluar. Hal ini sangat berbahaya bagi kesehatan bayi, dan mengganggu keberhasilan menyusui.

2. Kolostrum dibuang

Kolostrum adalah ASI yang keluar pada hari-hari pertama, kental dan berwarna kekuning-kuningan. Masih banyak ibu-ibu yang tidak memberikan kolostrum kepada bayinya. Kolostrum mengandung zat kekebalan yang dapat melindungi bayi dari penyakit dan mengandung zat gizi tinggi. Oleh karena itu kolostrum jangan dibuang.

3. Pemberian MP-ASI terlalu dini atau terlambat

Pemberian MP-ASI yang terlalu dini (sebelum bayi berumur 6 bulan) menurunkan konsumsi ASI dan gangguan pencernaan/diare. Kalau pemberian MP-ASI terlambat bayi sudah lewat usia 6 bulan dapat menyebabkan hambatan pertumbuhan anak.

4. MP-ASI yang diberikan tidak cukup

Pemberian MP-ASI pada periode umur 6-24 bulan sering tidak tepat dan tidak cukup baik kualitas maupun kuantitasnya. Adanya kepercayaan bahwa anak tidak boleh makan ikan dan kebiasaan tidak menggunakan santan atau minyak pada makanan anak, dapat menyebabkan anak menderita kurang gizi terutama energi dan protein serta beberapa vitamin penting yang larut dalam lemak.

5. Pemberian MP-ASI sebelum ASI

Pada usia 6 bulan, pemberian ASI yang dilakukan sesudah MP-ASI dapat menyebabkan ASI kurang dikonsumsi. Pada periode ini zat-zat yang diperlukan bayi terutama diperoleh dari ASI. Dengan memberikan MP-ASI terlebih dahulu berarti kemampuan bayi untuk mengonsumsi ASI berkurang, yang berakibat menurunnya produksi ASI. Hal ini dapat berakibat anak menderita kurang gizi. Seharusnya ASI diberikan dahulu baru MP-ASI.

6. Frekuensi pemberian MP-ASI kurang

Frekuensi pemberian MP-ASI dalam sehari kurang akan berakibat kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi.

7. Pemberian ASI terhenti karena ibu kembali bekerja

Di daerah kota dan semi perkotaan, ada kecenderungan rendahnya frekuensi menyusui dan ASI dihentikan terlalu dini pada ibu-ibu yang bekerja karena kurangnya pemahaman tentang manajemen laktasi pada ibu bekerja. Hal ini menyebabkan konsumsi zat gizi rendah apalagi kalau pemberian MP-ASI pada anak kurang diperhatikan.

8. Kebersihan kurang

Pada umumnya ibu kurang menjaga kebersihan terutama pada saat menyediakan dan memberikan makanan pada anak. Masih banyak ibu yang menyuapi anak dengan tangan, menyimpan makanan matang tanpa tutup makanan/tudung saji dan kurang mengamati perilaku kebersihan dari pengasuh anaknya. Hal ini memungkinkan timbulnya penyakit infeksi seperti diare dan lain lain

9. Prioritas gizi yang salah pada keluarga

Banyak keluarga yang memprioritaskan makanan untuk anggota keluarga yang lebih besar, seperti ayah atau kakak tertua dibandingkan untuk anak baduta dan bila makan bersama-sama anak baduta selalu kalah.

D. HAL-HAL YANG HARUS DIINGAT DALAM PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI

1. Jenis-jenis makanan padat antara lain :

a. Pisang.

Banyak bayi yang memulai makanan padatnya dengan pisang yang dihaluskan. Pisang yang anda pilih sebaiknya pisang kepok merah yang memang umumnya diberikan pada bayi. Untuk awal mula mungkin 1 buah pisang kecil sudah cukup dan bisa an dikerik dengan sendok kecil agar halus dan mudah ditelan bagi anak yang belum punya gigi saat ini.

b. Bubur beras merah.

dapat dibuat sendiri dengan cara membeli beras merah yang ada di supermarket dan menjadikan bubur. Cara pemberiannya pun mudah, dapat di campurkan bubur beras merah kaya dengan vitamin ini dengan susu formula bayi agar lidah bayi tidak merasa asing.

c. Sayuran.

Sayuran yang dapat berikan bisa berupa wortel, brokoli atau bayam yang dihaluskan, bisa dengan dicincang atau di blender. dapat mencampurkan sayuran ini pada bubur bayi. Cucilah terlebih dahulu sayurannya dengan pencuci sayuran agar pestisida yang terdapat di sayuran terbuang.

d. Sereal/biscuit bayi.

Cara pemberiannya dapat dicampur dengan susu formula bayi atau jika itu biscuit agar tidak terlalu manis anda dapat menghancurkannya cukup dengan air hangat.

2. Jenis dan karakter dari makanan Makanan pendamping ASI itu disesuaikan dengan umur bayi:

a. Bayi 0 6 Bulan

Bayi usia 0-6 bulan sebenarnya tidak memerlukan makanan pendamping, dengan ASI saja sudah mencukupi. ASI eksklusif dewasa ini disarankan memang sampai dengan bayi usia 6 bulan. Namun bila kebutuhan ASI tidak mencukupi, atau ada hal tertentu

yang menyangkut kondisi sang ibu seperti tidak keluarnya ASI, pemberian makanan penunjang bisa dilakukan.

Pada usia 3-4 bulan, bayi bisa diberikan buah-buahan seperti pisang dan air jeruk manis. Pemberian bubur susu (makanan lumat sampai lembik) disesuaikan dengan keperluan masing-masing bayi. Makanan padat bayi pertama ini (bubur susu) dapat dibuat dari tepung seperti tepung beras, jagung atau havermouth dengan susu dan gula 1 kali sehari

Untuk pemberian makanan lumat bisa memilih waktu yang sesuai misalkan sekitar jam 09.00 dengan memperhatikan bahwa kira-kira 2 jam sebelumnya tidak diberi apa-apa. Pada bayi usia 5-6 bulan dapat diberikan 2x bubur susu sehari, buah-buahan dan juga telur.

b. Bayi 6 8 Bulan

Bayi dapat mulai diberi nasi tim yang merupakan makanan lunak dan makanan campuran yang lengkap karena dapat dibuat dari beras, bahan makanan sumber protein hewani (hati, daging cincang, telur atau tepung ikan) dan makanan sumber protein nabati seperti tahu, tempe, sayuran hijau (bayam), buah tomat dan wortel. Sehingga nasi tim ini merupakan makanan yang mengandung nutrisi lengkap.

Selama bayi, pemberian nasi tim ini harus disaring terlebih dahulu untuk memudahkan menelannya dan tidak mempersulit atau memperberat pencernaan

c. Bayi 8 12 Bulan

Bubur susu sudah dapat diganti seluruhnya dengan nasi tim, yaitu pada pagi hari sebagai makan pagi misalnya sekitar jam 09.00. Siang hari sekitar jam 13.00 sebagai makan siang dan sore hari sekitar jam 17.00 18.00 sebagai makan malam.

Bila bayi disusui lebih dari 1 tahun, harus diperhatikan kemungkinan timbulnya anoreksia (berkurangnya atau hilangnya napsu makan) terhadap makanan lain sehingga anak bisa kekurangan protein dan kalori yang akhirnya menderita penyakit malnutrisi energi protein.

Pengaturan makan yang berhasil pada masa bayi akan mempermudah kelancaran pengaturan makan pada usia selanjutnya. Pada akhir masa bayi telah dibiasakan aby menerima makanan 3x sehari

3. Pentingnya Variasi

Untuk memperkenalkan makanan pada bayi, mulailah dengan 1 jenis makanan. Tunggu paling tidak selama 4 hari sebelum mengenalkan makanan jenis lain. Adanya tenggang waktu membuat bayi makin mengenal dan bisa menerima makanan barunya. Reaksi alergi biasanya baru muncul beberapa hari setelah jenis makanan itu dikonsumsi. Jika timbul reaksi alergi jenis tertentu, jadi tahu persis penyebabnya.

Sebagian pakar percaya, penting untuk mulai memperkenalkan sayuran hijau dulu, sehingga pola citarasa bayi tidak termanjakan' dengan rasa manis dari buah-buahan. Sebagian pakar lagi menganggap itu hanya mitos belaka. Menurut mereka, bayi terlahir dengan menyukai yang manis-manis. Bisa mengombinasikan kedua pendapat ini, dan melihat mana yang paling pas buat bayi

4. Jadikan sebagai rutinitas

Waktu makan sarapan, makan siang dan makan malam harus Anda terapkan secara konsisten. Ini bukannya tanpa alasan. Sistem pencernaan bayi perlu dilatih untuk belajar menerima, mencerna, serta menyerap makanan pada waktu-waktu yang ditentukan. Untuk masing-masing waktu makan itu, sajikan kelompok makanan yang ada dalam tabel 'Jadwal pemberian makanan bayi'. Perlu dicatat, kalau kenyang bayi akan memberi sinyal. Misalnya, menjulurkan lidah atau memalingkan kepala. Jadi, jangan takut bayi akan makan secara berlebihan.

5. Kebutuhan Energi MP ASI

- a. Usia 6 - 8 bulan : 200 kkal/hari
- b. Usia 9 - 11 bulan : 300 kkal/hari
- c. Usia 12 - 23 : 550 kkal/hari

6. Tips dan trik pemberian mp asi

- a. MP ASI untuk 6 bulan hendaknya di masak semi cair
- b. Frekuensi MP ASI diberikan 1 2 x perhari
- c. Tingkatkan tekstur makanan bayi menjadi lebih besar pada usia 9 bulan
- d. Mulailah dengan makanan yang tidak menyebabkan energi
- e. Hindari pemberian gula dan garam karena selain tidak akan menambah nutrisi, juga akan mempengaruhi pola kebiasaan makan bayi
- f. Pilihlah bahan makanan dengan kualitas terbaik tanpa tambahan pengental / perasa buatan
- g. Sesuaikan jumlah makanan dan berikan makanan dalam jumlah bertahap
- h. Suhu MP ASI harus dalam suhu ruangan (hangat hangat kuku)
- i. Higienis : makanan harus terjaga kebersihannya

7. Contoh beberapa mp asi

a. Beras Merah Brokoli

Bahan : 2 sdm tepung beras merah, 50 gr brokoli, 50 ml air, 50 ml ASI/formula

Cara Membuat :

- 1) Bersihkan brokoli per kuntum, cuci bersih lalu dikukus. Setelah matang campur dengan air dan dihaluskan dengan menggunakan blender.
- 2) Siapkan panci tuang hasil blender brokoli dan tepung beras merah, masak dalam api kecil hingga matang dan kental.
- 3) Setelah agak dingin campur dengan ASI, saring dengan menggunakan saringan kawat.
- 4) MPASI / Makanan Bayi Pendamping ASI siap diberikan pada bayi Anda.

b. Pure Apel

Bahan : 1 bh apel ,50 ml ASI/formula

Cara Membuat :

1) Kupas kulit apel, potong-potong kecil kemudian dikukus hingga lunak. Haluskan apel kukus dengan menggunakan blender, campur dengan ASI. Kemudian saring dengan menggunakan saringan kawat.

2) MPASI / Makanan Bayi Pendamping ASI siap diberikan pada bayi Anda.

DAFTAR PUSTAKA

<http://papadanmama.com/2009/06/4-makanan-padat-bergizi-untuk-bayi-anda/>

<http://parentingislami.wordpress.com/2008/05/27/makanan-pendamping-asi-mp-asi/>

Lies Setyarini.Diana Damayanti.2021.365 hari mp-asi revisi.Kompas Media Nusantara