

## KUMPULAN MENU MASAKAN UNTUK KEJAR TUMBUH BAGI ANAK DI DESA PASIR KARAG KABUPATEN PANDEGLANG

Dini Widianti<sup>1</sup>, Nurasih<sup>2</sup>, Yusnita<sup>3</sup>, Bellatria Kentsyai<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

### ABSTRAK

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh tim stunting Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi didapatkan mayoritas ibu berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 42,8% dan ibu yang bekerja sebanyak 89,5%. Hasil ini menunjukkan mayoritas ibu mengalami kesibukan karena bekerja. Penelitian MP-ASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) oleh Yusnita, Dini Widianti didapatkan hasil adanya hubungan antara perilaku ibu dengan pemberian MP ASI, hal ini menunjukkan bahwa perilaku ibu mempengaruhi status gizi anaknya. Pendidikan rendah ibu ditambah dengan kesibukan bekerja dapat berdampak pada status gizi anak, dibutuhkan penyuluhan terkait pemenuhan gizi anak tanpa banyak memakan waktu, simple tetapi mudah dilakukan. Khalayak sasaran kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi kesehatan adalah ibu dengan Balita di desa Pasirkarag, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Selain itu sasaran kegiatan juga untuk para kader di 5 Posyandu yang ada di desa Pasirkarag, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Kegiatan di laksanakan di Posyandu Jambu Air 1 dengan jumlah khalayak sasaran 50 ibu yang mempunyai balita dan 25 orang kader yang ada di setiap posyandu di desa Pasirkarag, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Kegiatan yang akan dilakukan berupa penyuluhan tentang status gizi pada anak, pemenuhan gizi anak pada makanan serta pentingnya gizi didalam tumbuh kembang anak, pelatihan kader dalam pengolahan bahan makanan untuk pemenuhan gizi anak, pemberian buku menu masakan kejar tumbuh bagi anak untuk kader dan ibu di desa Pasirkarag. Didapatkan 36 data lengkap yang dapat diproses menggunakan aplikasi SPSS, dari uji normalitas didapati data terdistribusi normal dan pada hasil pre dan post test sebanyak 18 orang (44,4%) meningkat, sebanyak 16 orang (33,3%) hasil pre dan post sama/tetap, dan sebanyak 8 orang (22,2%) mengalami penurunan. Hasil akhir berdasarkan mean dari uji Paired Samples Statistics menyatakan hasil pre test ke post test meningkat dari 6.9 ke 7.3 tetapi hasil tidak signifikan karena banyak hasil yang memiliki nilai tetap antara pretest dan post test sebesar 33%. Berdasarkan mean dari uji Paired Samples Statistics menyatakan hasil pre test ke post test meningkat dari 6.9 ke 7.3 tetapi hasil tidak signifikan karena banyak hasil yang memiliki nilai tetap antara pretest dan post test sebesar 33%.

**Kata kunci:** Menu, Kejar tumbuh, Pandeglang

### ABSTRACT

Based on research conducted by the stunting team of the Faculty of Medicine, Yarsi University, it was found that the majority of mothers had elementary school education as much as 42.8% and mothers who worked as much as 89.5%. These results show that the majority of mothers are busy because they work. MP-ASI (Mother's Milk Complementary Food) research by Yusnita, Dini Widianti found a relationship between maternal behavior and the provision of MP ASI, this shows that maternal behavior affects the nutritional status of their children. Low maternal education coupled with busy work can have an impact on the nutritional status of children, counseling is needed regarding the fulfillment of child nutrition without taking much time, simple but easy to do. The target audience for community service activities regarding health education is mothers with toddlers in Pasirkarag village, Pandeglang Regency, Banten Province. In addition, the target activities are also for cadres in 5 Posyandu in Pasirkarag village, Pandeglang Regency, Banten Province. Activities are carried out at Posyandu Jambu Air 1 with a total target audience of 50 mothers who have toddlers and 25 cadres in each posyandu in Pasirkarag village, Pandeglang Regency, Banten Province. Activities to be carried out in the form of counseling on nutritional status in children, fulfillment of child nutrition in food and the importance of nutrition in child growth and development, training cadres in processing food ingredients to fulfill child nutrition, providing chase growth menu books for children for cadres and mothers in Pasirkarag village. There were 36 complete data that could be processed using the SPSS application, from the normality test it was found that the data was normally distributed and in the pre and post test results as many as 18 people (44.4%) increased, as many as 16 people (33.3%) pre and post results were the same / fixed, and as many as 8 people (22.2%) decreased. The final results based on the mean of the Paired Samples Statistics test stated that the pre-test to post-test results increased from 6.9 to 7.3 but the results were not significant because many results had a fixed value between the pretest and post test of 33%. Based on the mean of the Paired Samples Statistics test, the pre test to post test results increased from 6.9 to 7.3 but the results were not significant because many results had a fixed value between the pretest and post test of 33%.

**Keywords:** Menu, Pursuit of growth, Pandeglang

**\*Korespondensi penulis:**

Nama: DiniWidianti

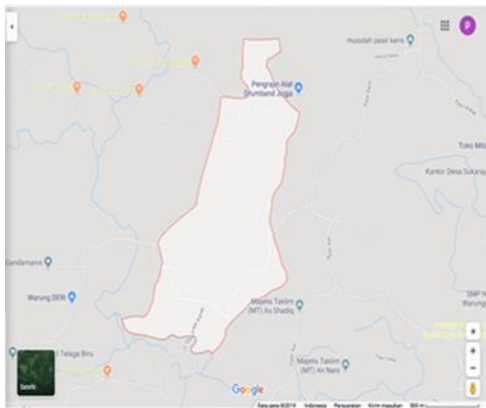
Instansi: Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

Alamat: Jalan Letjend Soeprapto Cempaka Putih Jakarta Pusat

Email: dini.widianti@yarsi.ac.id

## Pendahuluan

Desa Pasir karag merupakan desa yang berada di kabupaten Pandeglang kecamatan Koroncong, Provinsi Banten. Desa ini memiliki empat RW (Rukun Warga) dan 9 RT (Rukun Tetangga) dengan luas wilayah 155,05 Hektar, batas wilayah utara desa Panus, selatan desa Pasir Jaksa, Barat desa Tegal Ongok, Timur Kabupaten Lebak.



Gambar 1. Batas Wilayah desa Pasir Karag

Permasalahan pada wilayah desa Pasir Karag merupakan salah satu desa yang mendapatkan asupan telur bagi anak yang ada disana, mayoritas telur yang diolah hanya di rebus dan ini didapatkan oleh anak setiap hari sejumlah satu butir. Banyak kader dan ibu yang ada disana belum paham kandungan gizi yang ada didalam telur, bahkan beberapa merasa takut memberikan anaknya telur setiap hari karena nanti bisa bisulan, adanya mitos dan kurangnya pengetahuan ibu terkait kandungan gizi dan pengolahan makanan bagi anak menjadi dasar bagi kami untuk melakukan penyuluhan dan pelatihan terkait penambahan pengetahuan dan pelatihan kader agar status gizi anak yang ada di desa Pasirkarag dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Berdasarkan analisis situasi kesehatan maka solusi permasalahan desa Pasir Karag

adalah peningkatan status gizi bagi anak dan masyarakat dapat dimaksimalkan diantaranya tersedia media penyuluhan baik berupa poster, banner, dan buku menu masakan kejar tumbuh bagi anak.

ASI eksklusif adalah hanya diberikan ASI saja tanpa makanan dan minuman lain mulai bayi lahir hingga berusia 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Manfaat ASI bagi bayi mengandung zat gizi sesuai kebutuhan dan pertumbuhan bayi. Sedangkan untuk ibu berperan sebagai salah satu metode kasih sayang kepada anak.

MPASI atau Makanan Pendamping ASI merupakan makanan padat atau cair selain ASI, mengandung nutrien, diberikan saat periode penyapihan, yaitu pada saat makanan dan minuman lain diberikan bersamaan dengan ASI. Dapat diberikan pada usia mulai dari 6 bulan karena saat itu kebutuhan nutrisi meningkat sedangkan nutrisi dari ASI saja tidak cukup. Untuk memnuhi kebutuhan energi, protein, kalsium dan zat besi untuk pertumbuhan otak, tulang dan otot (Manikam NRMM, 2020).

Tanda-tanda bayi siap diperkenalkan makanan tambahan pendamping ASI (MPASI) yaitu dapat duduk dengan bantuan, memiliki kontrol kepala yang baik, membuka mulut jika dihadapkan dengan makanan, memalingkan kepala ketika kenyang, menunjukkan keingintahuan terhadap makanan di sekitarnya, dan memasukkan benda ke dalam mulutnya. Prinsip MPASI adalah setiap memberikan perkenalan makanan jenis baru, diberikan dalam jumlah sedikit. Dengan porsi kecil dan akan bertambah porsinya sesuai dengan penambahan usia. Konsistensi makanan tidak terlalu padat di awal pengenalan, setelah itu menjadi semi padat (bubur), dan secara berangsur menjadi makanan padat (Guideline for Complementary Feeding in Preterm Infants, FernandezHospital Health Care for Woman and Newborn, 2017, dalam Maharani

P dan Sjahrullah MAR, 2020). Keberhasilan pemberian makanan untuk kejar tumbuh pendamping ASI dievaluasi berdasarkan penambahan berat badan, peningkatan panjang badan.

#### **Pola makan bayi 0-6 bulan**

Beri ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang maupun malam, jangan memberikan makanan atau minuman lain selain ASI, susu /teteki bayi dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian

#### **Pola makan 6-8 bulan**

Beri ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang, maupun malam, beri makanan pendamping ASI 2 kali sehari sebanyak 2 sendok makan, beri ASI terlebih dahulu kemudian makanan pendamping ASI, makanan pendamping ASI berupa : bubur susu atau bubur tim lumat ditambah kuning telur/ ayam/ ikan/ tempe/ tahu/ daging sapi/ wortel/ bayam/ kacang hijau/ santan/ minyak

#### **Pola Makanan 8 – 12 bulan**

Beri ASI setiap kali bayi menginginkan , tambahkan telur/ ayam/ tempe/ tahu/ daging sapi/ wortel/ bayam/ kacang hijau/ santan/ minyak pada bubur nasi, beri bubur nasi 3 kali sehari. Setiap kali makan diberikan sesuai umur :

- 6 bulan : 6 sendok makan
- 7 bulan : 7 sendok makan
- 8 bulan : 8 sendok makan
- 9 bulan : 9 sendok makan
- 10 bulan : 10 sendok makan
- 11 bulan : 11 sendok makan

Beri makan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan, seperti : bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dll, Beri buah-buahan atau sari buah, Ajari bayi makan sendiri menggunakan piring dan sendok

#### **Pola Makan 1 – 2 tahun**

Beri ASI setiap kali bayi menginginkan, beri nasi lembik 3 kali sehari, tambahkan telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi /wortel /bayam /kacang hijau /santan/minyak pada nasi lembik

Beri makan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan, seperti: bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dll, Beri buah-

buah atau sari buah, Bantu anak untuk makan sendiri

Contoh menu masakan MPASI adalah bubur kentang kaldu ayam, bubur daging, bubur ikan bayam, bubur kacang hijau, dan pangsit ayam sayur.

## **Metodologi**

Khalayak sasaran kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi kesehatan adalah ibu dengan Balita di desa Pasirkarag, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Selain itu sasaran kegiatan juga untuk para kader di 5 Posyandu yang ada di desa Pasirkarag, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Kegiatan di laksanakan di Posyandu Jambu Air 1 dengan jumlah khalayak sasaran 50 ibu yang mempunyai balita dan 25 orang kader yang ada di setiap posyandu di desa Pasirkarag, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten.

Pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 kegiatan utama: penyuluhan tentang status gizi pada anak, pemenuhan gizi anak pada makanan yang dibuat oleh ibu serta pentingnya gizi didalam tumbuh kembang anak, pelatihan kader dalam pengolahan bahan makanan untuk pemenuhan gizi anak, pemberian buku menu masakan kejar tumbuh bagi anak untuk kader dan ibu desa Pasir Karag.

Kegiatan yang dilakukan dalam melakukan edukasi kesehatan di rumah pintar terdiri dari 5 langkah yaitu 1. Pengisian pre-test mengenai materi penyuluhan, 2. Ceramah tentang menu sehat, 3. Demonstrasi cara masak menu sehat, 4. Pengisian post test guna melihat keberhasilan dalam pemberian materi, 5. Pemberian doorprize dengan tanya jawab antara pemberi materi dengan peserta penyuluhan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Pengukuran keberhasilan pengabdian masyarakat ini diukur melalui kuisioner sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan oleh Universitas Yarsi. Hasil dari pre test dan post test ditampilkan pada tabel-tabel dibawah ini.

**Table 1. Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov*			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	.277	36	.000	.907	36	.005
Post test	.203	36	.001	.891	36	.002
Keterangan	.280	36	.000	.779	36	.000

Berdasarkan Berdasarkan output “Shapiro-Wilk” diketahui nilai Sig. < 0,05 pada pre dan post test. Oleh karena itu, dapat disimpulkan data terdistribusi normal.

**Table 2. Uji T Test**

**Paired Samples Statistics**

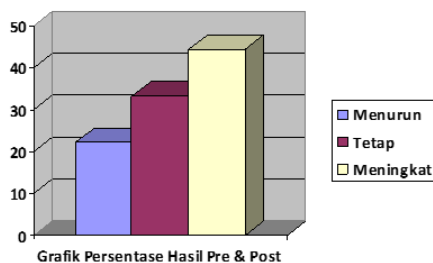
Pair	Pre test	Mean	N	Std.Deviation	Std. Error Mean
1	Pre test	6.9444	36	1.35107	.22518
	Post test	7.3056	36	1.30536	.21756

**Paired Samples Correlations**

Pair	Pre test & Post test	N	Correlation	Sig.
1	Pre test & Post test	36	.658	.000

Berdasarkan “Paired Samples Statistics” pada Tabel 2, ditemukan rata rata pre test (6.9) meningkat, terlihat pada rata rata post test yaitu (7.3). Pada “Paired Samples Test” diketahui sig >0.05 artinya pre test-post test tidak signifikan terhadap topik.

Gambar 2. Grafik Persentase Pre dan Postest



Pengabdian masyarakat melalui edukasi Kumpulan Menu Masakan Kejar Tumbuh Bagi Anak Di Desa Pasir Karag Kabupaten Pandeglang sebagai langkah perbaikan gizi. Domain pengetahuan dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu, diantaranya umur dan

pendidikan. Pemantauan dari desa Pasirkarag didapatkan 36 data lengkap yang dapat diproses menggunakan aplikasi SPSS, dari uji normalitas didapati data terdistribusi normal dan pada hasil pre dan post test sebanyak 18 orang (44,4%) meningkat, sebanyak 16 orang (33,3%) hasil pre dan post sama/tetap, dan sebanyak 8 orang (22,2%) mengalami penurunan. Hasil akhir berdasarkan mean dari uji Paired Samples Statistics menyatakan hasil pre test ke post test meningkat dari 6.9 ke 7.3 tetapi hasil tidak signifikan karena banyak hasil yang memiliki nilai tetap antara pretest dan post test sebesar 33%.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan bahwa acara berjalan sesuai dengan rencana dan berjalan lancar. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Dari 36 data lengkap, hasil akhir berdasarkan mean dari uji Paired Samples Statistics menyatakan hasil pre test ke post test meningkat dari 6.9 ke 7.3 tetapi hasil tidak signifikan karena banyak hasil yang memiliki nilai tetap antara pretest dan post test sebesar 33%.

**Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada Universitas Yarsi, Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang dan juga jajaran kepala desa Pasir Karag Pandeglang.

**Referensi**

Anak tumbuh sehat masa depan keluarga cerah. Wahana visi Indonesia. Modul gizi dan kesehatan lingkungan untuk masyarakat binaan wahana visi Indonesia. 2006

1. Guiding Principles for Complementary Feeding of The Breastfed Child. WHO. 2003
2. Kejar Tumbuh. Available at : <https://www.ichrc.org/748-tumbuh-kejar>. Visitasi tgl 27 Oktober 2020
3. Rekomendasi menu mpasi. Available at : <https://mommyasia.id/3753/article/nah->

- ini-dia-rekomendasi-menu-mpasi-untuk-menaikkan-berat-badan-anak,. Visitasi tgl 27 Oktober 2020
4. Resep makanan sehat dengan gizi tinggi enak dan mudah dibuat. Available at : <https://www.merdeka.com/jateng/7-resep-makanan-sehat-dengan-gizi-tinggi-enak-dan-mudah-dibuat-klm.html?page=6>. Visitasi tgl 27 Oktober 2020
  5. Webinar Dukungan Nutrisi Untuk Kejar Tumbuh Bayi Prematur dan Berat Badan Lahir Rendah, dr. Putri Maharani, SpA.2020
  6. Webinar Menyukkseskan Pemberian MPASI untuk Mendukung Tumbuh Kembang Optimal Anak, dr. Nurul Ratna Mutu Manikam, M.Gizi, SpGK.2020
  7. Webinar Nutrisi untuk Kejar Tumbuh Bayi prematur dan Berat Badan Lahir Rendah, dr. M. Azharry Rully Sjaahrullah, SpA.2020
  8. World Health Organization. (2023). WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. In 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081864>