

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**“OPTIMALISASI PERTUMBUHAN ANAK MELALUI PELATIHAN MENGOLAH
DAN MENERAPKAN POLA PEMBERIAN MP-ASI ”**

OLEH :

- 1. Winda Septiani, SKM, M.Kes (KETUA) NIDN; 1011099001**
- 2. Nurhapipa, SST, M.Kes (ANGGOTA 1) NIDN; 1009048701**
- 3. Felianda (ANGGOTA 2)**
- 4. Nisamelani (ANGGOTA 3)**
- 5. Kevina Amanda (ANGGOTA 4)**
- 6. Trimbi Febri (ANGGOTA 5)**
- 7. Miftahul Jannah (ANGGOTA 6)**
- 8. Husni Mubarak (ANGGOTA 7)**

**DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru
No : 08/STIKes-HTP/XII/2021/0592.A**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

- | | | |
|---|-----------------------------------|---|
| 1 | Judul | : Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah dan Menerapkan Pola Pemberian MP-ASI |
| 2 | Bidang | : Kesehatan Masyarakat |
| 3 | Ketua Tim Pengusul | : Winda Septiani, SKM, M.Kes |
| | a. Nama | : 1011099001 |
| | b. NIDN | : IIIId |
| | c. Pangkat/Golongan | : Lektor |
| | d. Jabatan fungsional/struktural | : |
| | e. Sedang melakukan pengabdian | : Prodi Kesehatan Masyarakat |
| | f. Program Studi | : Gizi Kesmas, Promkes |
| | g. Bidang Keahlian | : Jl Mustafa Sari No 5 Pekanbaru |
| | h. Alamat Kantor/Telp./Fax/E-mail | : Jl Suka Karya, Blok C No. 06, Pekanbaru |
| | i. Alamat Rumah/Telp./Fax/E-mail | : |
| 4 | Jumlah Anggota (maks. 3 anggota) | : Nurhapiha, SST, M.Kes |
| | a. Nama Anggota I | : Mahasiswa (6 orang) |
| | b. Nama Anggota II | : 1. Pengukuran Status Gizi Anak (0-24 Bulan) |
| 5 | Bentuk Kegiatan | : 2. Pengisian <i>Preetest</i> MP-ASI |
| | | : 3. Pemberian Edukasi (pengetahuan) tentang Pola Pemberian MP-ASI yang baik |
| | | : 4. Pelatihan Mengolah MP-ASI yang benar (1x) menggunakan buku menu MP-ASI |
| | | : 5. Pengukuran Status Gizi Anak (6-24 Bulan) |
| | | : 6. Pengisian <i>Postest</i> MP-ASI |
| 6 | Lokasi Kegiatan | : Posyandu RW 10 Tangkerang Selatan, Bukit Raya |
| 8 | Biaya yang Diperlukan | : |
| | a. Sumber dari DIPA STIKes HTP | : 4.000.000,- |
| | b. Sumber lain | : 527.000 |
| | c. Jumlah | : 4.527.000,- |

Mengetahui:
Dehan Fakultas Kesehatan



Ns. Abdurrahman Hamid, M.Kep.,Sp.Kep. Kom
No. Reg 10306114265

Pekanbaru, 14 Juni 2021
Ketua Pelaksana

Winda Septiani, SKM, M.Kes
NIDN 1011099001

Menyetujui:

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Agus Alamsyah, SKM, M.Kes
No. Reg 10306113204

RINGKASAN

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada anak berusia lebih dari 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi selain Air Susu Ibu (ASI). Air Susu Ibu (ASI) hanya mampu memenuhi 2/3 dari kebutuhan asupan gizi anak pada usia 6-9 bulan dan pada usia 9-12 bulan Air Susu Ibu (ASI) hanya mampu memenuhi 1/2 dari kebutuhan asupan gizi anak. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengejar percepatan kenaikan berat badan anak melalui pelatihan mengolah MP-ASI dan menerapkan pola pemberian MP-ASI dengan baik. Pengabdian ini dilakukan di aula puskesmas harapan raya kota pekanbaru dengan sasaran ibu yang memiliki balita (6-24 bulan) yang berjumlah 10 orang balita. Pengabdian ini dilakukan pada bulan april hingga bulan juni tahun 2022 di Posyandu RW 10 Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya yang ini meliputi 3 tahapan yaitu tahap persiapan yang dilakukan dengan melakukan pendataan dan pengkajian terhadap masalah, pengisian posttest kepada ibu balita, pengukuran BB awal, pemberian penyuluhan dan demo MPASI dan diakhiri dengan pengisian posttest kembali kepada ibu balita serta pengukuran BB akhir. Hasil pengabdian diperoleh evaluasi pengetahuan orang tua tentang ASI dan MPASI menunjukkan nilai yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan peroleh $p=0,000$ artinya ada perubahan signifikan skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi. Begitu juga dengan berat badan anak ada pengaruh yang signifikan berat badan anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan perolehan $p=0,000$. Pendidikan gizi/Edukasi gizi tentang ASI dan MP-ASI dapat meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar bagi orang tua untuk melakukan tindakan agar anaknya dapat terhindar dari masalah gizi dan memiliki perkembangan serta pertumbuhan yang maksimal.

Kata Kunci: Balita; Pengetahuan ASI, Pengetahuan MP-ASI, Demo MP-ASI.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Kegiatan	6
D. Manfaat Kegiatan.....	6
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	8
A. Penilaian dan Pengukuran Status Gizi	8
B. Pengisian <i>Preetest</i>	9
C. Pemberian Edukasi (pengetahuan).....	9
D. Pelatihan/Demo Mengolah MP-ASI.....	9
E. Pengukuran kembali status gizi	10
F. Pengisian <i>Postest</i> MP-ASI.....	10
G. Alur Kegiatan Pengabdian	12
BAB III METODE PELAKSANAAN	13
A. Kerangka pemecahan masalah	13
B. Khalayak sasaran antara yang strategi	15
C. Keterkaitan	16
D. Rancangan evaluasi	16
E. Metode kegiatan	16
BAB IV RENCANA JADWAL KEGIATAN	18
A. Identifikasi Masalah.....	18
B. Prioritas Masalah	18
C. Alternatif Penyelesaian Masalah	19
BAB V HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN	20

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian Kepada Masyarakat
- Lampiran 2. Susunan Organisasi tim peneliti dan pembagian tugas
- Lampiran 3. Denah Lokasi Pengabdian
- Lampiran 4. Materi Edukasi dan Leaflet
- Lampiran 5. Surat Izin dari STIKes Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat
- Lampiran 6. Surat Rekomendasi dari Dinkes Kota Melaksanakan Pengabdian
Kepada Masyarakat
- Lampiran 7. Surat Selesai Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat
- Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Selama Kegiatan Pengabdian

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Kuasa karena atas rahmat dan ridhonya_Nya sehingga kami dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat oleh Program Studi Kesehatan Masyarakat berupa “**Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah Dan Menerapkan Pola Pemberian MP-ASI**”. Adapun penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para ibu hamil dalam pemenuhan asupan zat gizi melalui pemberian MP-ASI yang baik dan benar kepada anaknya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat yang bekerjasama dengan pihak Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Tim Pengabdian yakin bahwa dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini masih terdapat kelemahan dan keterbatasan. Dari itu penulis mengharapkan masukan yang membangun dari semua pihak.

Wassalam

Tim Pengabdian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat disebut sebagai periode emas sekaligus periode kritis terjadi pada usia 6-24 bulan. Jika pada masa ini anak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal, maka periode emas dapat terwujud. Sebaliknya, jika pada masa ini anak tidak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis dimana tumbuh kembang anak akan terganggu, baik pada masa ini maupun masa yang akan datang (Rahmad, 2017).

Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, WHO & UNICEF dalam Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (GSIYCF) serta Kementerian Kesehatan melalui Kepmenkes RI No. 450/MENKES/SK/IV/2004 dan Undang-Undang Kesehatan nomor 36 tahun 2009 pasal 128 merekomendasikan 4 hal penting yang harus diperhatikan dalam pemberian asupan gizi yang tepat pada anak: 1) memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada anak segera dalam waktu 30 menit setelah anak lahir; 2) memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja atau pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif sejak lahir sampai anak berusia 6 bulan; 3) memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tepat dan adekuat sejak anak berusia 6-24 bulan; 4) melanjutkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sampai anak berusia 24 bulan atau lebih (Afrianto et al., 2012).

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada anak berusia lebih dari 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi selain Air Susu Ibu

(ASI). Air Susu Ibu (ASI) hanya mampu memenuhi 2/3 dari kebutuhan asupan gizi anak pada usia 6-9 bulan dan pada usia 9-12 bulan Air Susu Ibu (ASI) hanya mampu memenuhi 1/2 dari kebutuhan asupan gizi anak (Hariani et al., 2016).

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah usia pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), jenis Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), frekuensi dalam pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), porsi pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI), dan cara pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) pada tahap awal. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tepat tidak hanya memenuhi kebutuhan asupan gizi anak, tetapi juga merangsang keterampilan makan dan rasa percaya diri pada anak. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) harus bervariasi, dimulai dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan pada akhirnya makanan padat (Lestari et al., 2014).

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tidak tepat baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya dapat menyebabkan anak menderita kekurangan gizi. Anak yang menderita kekurangan gizi, akan menimbulkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangannya, jika tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa (Hakim, 2014).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau 2019, persentase balita di Provinsi Riau ditimbang pada tahun 2019 sebesar 55,7%, menurun sebesar 4,64% dibanding tahun sebelumnya sebesar 60,34% pada tahun 2018, hal ini belum mencapai target sebesar 80%. Status balita gizi kurang berdasarkan indeks BB/U di Provinsi Riau Tahun 2015-2019 menunjukkan penurunan di tahun 2019 sebesar 4,09% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Tahun 2019, status balita gizi kurang

berdasarkan indeks BB/U mencapai 6,61%, sementara pada tahun 2018 mencapai 10,7%. Untuk status balita gizi buruk berdasarkan indeks BB/U di Provinsi Riau tahun 2015-2019 menunjukkan tren yang fluktuatif, dimana capaian tertinggi berada di tahun 2017 sebesar 1,6% dan capaian terendah di tahun 2015 sebesar 1%. Untuk tahun 2019, status balita gizi buruk berdasarkan indeks BB/U di Provinsi Riau mencapai 1,37%, angka capaian ini menurun dari tahun sebelumnya yakni tahun 2018 yang mencapai 1,4%. Cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) di Provinsi Riau tahun 2019 sebesar 67%, meningkat dibanding tahun 2018 sebesar 60% dan sudah mencapai target sebesar 47%. Cakupan bayi yang diberi ASI eksklusif sampai usia 6 bulan di Provinsi Riau di tahun 2018 dan 2019 yaitu sebesar 35% dan 75%. Cakupan ini sudah mencapai target yang ditetapkan yaitu 47% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019, pada selama 5 tahun persentase balita ditimbang mengalami penurunan dan peningkatan secara fluktuatif. Pada tahun 2019 terjadi penurunan sebesar 66% dibandingkan dengan tahun 2018 sebesar 70,5%. Dimana dapat dikatakan dari

111.588 jiwa balita yang ada di Kota Pekanbaru, hanya 73.967 jiwa balita yang ditimbang. Pada tahun 2019, balita dengan status gizi balita pendek sebanyak 2.714 jiwa diikuti dengan status balita gizi kurang sebanyak 587 jiwa dan balita kurus sebanyak 469 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2019).

Pada tahun 2020, prevalensi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya dengan status gizi balita pendek sebanyak 97 jiwa (3,9%) diikuti dengan status balita gizi kurang sebanyak 77 jiwa (3,1%) dan balita kurus sebanyak 40 jiwa (1,6%) (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2020).

Hasil Laporan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) Anak Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020,

selama 10 bulan terakhir status gizi anak menunjukkan tren fluktuatif. Pada bulan januari, cakupan anak yang dideteksi sebanyak 146 anak (73%) dari keseluruhan jumlah anak sebanyak 200 anak, dengan status gizi kurang sebanyak 6 anak (4,1%), status gizi lebih sebanyak 5 anak (3,42%), dan status gizi baik sebanyak 135 anak (92,46%). Pada bulan februari, cakupan anak yang dideteksi sebanyak 170 anak (71,13%) dari keseluruhan jumlah anak sebanyak 239 anak, dengan status gizi kurang sebanyak 3 anak (1,76%), status gizi lebih sebanyak 14 anak (8,23%), dan status gizi baik sebanyak 153 anak (90%). Pada bulan maret, cakupan anak yang dideteksi sebanyak 136 anak (76,40%) dari keseluruhan jumlah anak sebanyak 178 anak, dengan status gizi kurang sebanyak 3 anak (2,2%), status gizi lebih sebanyak 14 anak (10,29%), dan status gizi baik sebanyak 119 anak (87,5%). Pada bulan april, cakupan anak yang dideteksi sebanyak 48 anak (77,42%) dari keseluruhan jumlah anak sebanyak 62 anak, dengan status gizi kurang sebanyak 1 anak (2,08%) dan status gizi baik sebanyak 47 anak (97,91%). Pada bulan mei, cakupan anak yang dideteksi sebanyak 67 anak (78,82%) dari keseluruhan jumlah anak sebanyak 85 anak dan seluruh cakupan anak yang dideteksi memiliki gizi baik. Pada bulan juni sampai dengan oktober, cakupan anak yang dideteksi merupakan keseluruhan jumlah anak dan seluruh cakupan anak yang dideteksi memiliki gizi baik, bulan juni sebanyak 19 anak, bulan juli sebanyak 27 anak, bulan agustus sebanyak 36 anak, bulan september sebanyak 21 anak, dan bulan oktober sebanyak 42 anak.

Hasil Laporan Balita Bawah Garis Merah (BGM) di Puskesmas Harapan Raya Bulan Oktober Tahun 2020, jumlah balita sebanyak 6.287 balita, balita yang ditimbang sebanyak 1.156 balita, dan jumlah balita BGM sebanyak 21 balita. Pada Bulan Juli 2021 Balita BGM sebanyak 15 orang.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan terhadap 5 orang ibu

yang memiliki balita bulan, 3 orang ibu menyampaikan bahwa dalam pemberian makanan kepada anak tidak ada patokan tertentu, semua jenis makanan yang tersedia/ada dirumah diberikan kepada anak, hal itu dilakukan disebabkan pengetahuan ibu terhadap MP-ASI yang baik dan benar tidak begitu mendalam. 2 orang ibu lainnya mengatakan bahwa sering kali hanya membeli MP-ASI diluar tanpa ada keinginan untuk mengolah sendiri MP-ASI disebabkan tidak memiliki pengetahuan mengolah MP-ASI yang bergizi dan enak.

Dari data dan informasi yang telah dipaparkan, maka perlu suatu rencana aksi dalam menurunkan angka kasus gizi kurang, BGM. Suatu bentuk rencana aksi tersebut salah satunya adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan kepada masyarakat khususnya ibu yang memiliki balita bagaimana dalam mengolah dan memberikan MP-ASI dengan baik dan benar.

B. Rumusan Masalah

Hasil Laporan Balita Bawah Garis Merah (BGM) di Puskesmas Harapan Raya Bulan Oktober Tahun 2020, jumlah balita sebanyak 6.287 balita, balita yang ditimbang sebanyak 1.156 balita, dan jumlah balita BGM sebanyak 21 balita, dan pada bulan juli 2021 balita terdeteksi dengan status BGM sebanyak 15 balita.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan terhadap 5 orang ibu yang memiliki balita bulan, 3 orang ibu menyampaikan bahwa dalam pemberian makanan kepada anak tidak ada patokan tertentu, semua jenis makanan yang tersedia/ada dirumah diberikan kepada anak, hal itu dilakukan disebabkan pengetahuan ibu terhadap MP-ASI yang baik dan benar tidak begitu mendalam. 2 orang ibu lainnya mengatakan bahwa sering kali hanya membeli MP-ASI diluar tanpa ada keinginan untuk mengolah sendiri MP-ASI disebabkan tidak memiliki pengetahuan

mengolah MP-ASI yang bergizi dan enak.

Dari data dan informasi yang telah dipaparkan, maka perlu suatu rencana aksi dalam menurunkan angka kasus gizi kurang, BGM. Suatu bentuk rencana aksi tersebut salah satunya adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan kepada masyarakat khususnya ibu yang memiliki balita bagaimana dalam mengolah dan memberikan MP-ASI dengan baik dan benar.

C. TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah MP-ASI sehingga status gizi anak bisa lebih baik dari sebelumnya.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang MP-ASI
- b. Meningkatkan keterampilan dalam memilih dan mengolah bahan pangan yang murah lagi bergizi untuk dijadikan MP-ASI melalui buku MP-ASI.
- c. Menghasilkan perubahan status gizi anak menjadi status gizi yang lebih baik.

D. MANFAAT KEGIATAN

1. Adapun manfaat dalam pengabdian ini adalah :

- a. Manfaat untuk masyarakat
 - 1) Adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang MP-ASI
 - 2) Adanya peningkatan kesehatan/status gizi anak melalui MP-ASI
 - 3) Mengolah dengan mudah bahan pangan yang murah dan bergizi

b. Manfaat untuk tim pelaksana

- 1) Terlaksananya dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi
- 2) Dapat menerapkan ilmu di bidang kesehatan dan komunitas di masyarakat.
- 3) Diketuainya faktor penyebab yang dapat mempengaruhi pola pemberian MP-ASI sehingga bisa dimasukkan ke dalam penyempurnaan pembelajaran di perguruan tinggi

c. Manfaat untuk Perguruan tinggi

- 1) Progam Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru lebih dikenal dalam peranannya membangun kesehatan masyarakat.
- 2) Progam Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru membantu program pencegahan timbulnya masalah gizi di masyarakat.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat disebut sebagai periode emas sekaligus periode kritis terjadi pada usia 6-24 bulan. Jika pada masa ini anak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal, maka periode emas dapat terwujud. Sebaliknya, jika pada masa ini anak tidak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis dimana tumbuh kembang anak akan terganggu, baik pada masa ini maupun masa yang akan datang (Rahmad, 2017).

Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, WHO & UNICEF dalam Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (GSIYCF) serta Kementerian Kesehatan melalui Kepmenkes RI No. 450/MENKES/SK/IV/2004 dan Undang- Undang Kesehatan nomor 36 tahun 2009 pasal 128 merekomendasikan 4 hal penting yang harus diperhatikan dalam pemberian asupan gizi yang tepat pada anak: 1) memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada anak segera dalam waktu 30 menit setelah anak lahir; 2) memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja atau pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif sejak lahir sampai anak berusia 6 bulan; 3) memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang tepat dan adekuat sejak anak berusia 6-24 bulan; 4) melanjutkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sampai anak berusia 24 bulan atau lebih (Afrianto et al., 2012).

Adapun beberapa intervensi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Penilaian/Pengukuran Status Gizi Balita Bulan yang sudah terdeteksi sebagai Balita Bawah Garis Merah (BGM)

Balita Bawah Garis Merah (BGM) adalah balita yang ditimbang berat badannya berada pada garis merah atau dibawah garis merah pada KMS. KMS adalah kartu yang memuat kurva pertumbuhan anak balita berdasarkan indeks antropometri Berat Badan menurut Umur (BB/U) yang berfungsi sebagai alat bantu untuk memantau kesehatan dan pertumbuhan anak balita.

BGM ini merupakan warning untuk mengkonfirmasi dan menentukan penanganan lanjutan (Depkes, 2008).

Gizi dibawah garis merah adalah keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energy dan protein dari makanan sehari-hari dan terjadi didalam waktu yang cukup lama. Kejadian BGM berhubungan dengan kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengasuh anak, meliputi praktik pemberian makan anak, pemeliharaan kesehatan dan kebersihan diri anak.

Jadi untuk kegiatan pengabdian nanti, tim pengabdian akan melakukan pengukuran status gizi untuk mendeteksi status gizi terkini terhadap anak BGM sebelum diberi perlakuan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. Pengisian *Preetest* kepada ibu yang memiliki anak balita 6-24 bulan

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana para ibu yang memiliki anak balita mengerti dan memahami apa yang dimaksud dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).

3. Pemberian Edukasi (pengetahuan) tentang Pola Pemberian MP-ASI yang baik

Pada kegiatan edukasi ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melakukan penyuluhan sejumlah ibu yang memiliki anak usia 6-24 bulan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Kegiatan ini tentunya akan dilakukan setelah pengisian pretest selesai.

4. Demo Mengolah MP-ASI

Riset Medis mengatakan bahwa ASI Eksklusif membuat bayi berkembang dengan baik pada 6 bulan pertama bahkan pada usia lebih dari 6 bulan. Setelah 6 bulan, biasanya bayi membutuhkan lebih banyak zat besi dan seng daripada yang tersedia didalam ASI, pada titik inilah, nutrisi tambahan bisa diperoleh dari sedikit porsi makanan padat,

Untuk tumbuh kembang optimal, anak membutuhkan asupan gizi yang cukup. Bagi bayi usia diatas 6 bulan, pemberian ASI saja tidak cukup, sehingga dibutuhkan makanan selain ASI yaitu berupa Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu diperlukan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk menyediakan MP-ASI yang tepat dan bermutu.

kemampuan dan ketersediaan bahan makanan setempat. Maka dari itu, tim pengabdian akan melakukan pelatihan/demo dalam membuat MP-ASI bergizi dengan berpedoman pada buku menu MP-ASI yang akan dibagikan kepada ibu balita yang memiliki anak usia 0-24 bulan. Kegiatan pemberian MP-ASI ini akan dikontrol selama tiga bulan selama kegiatan pemberian MP-ASI pada anaka, sehingga diawal bulan ke 4 akan dilakukan kembali pengukuran status gizi kembali.

5. Pengukuran kembali status gizi anak usia 6-24 bulan

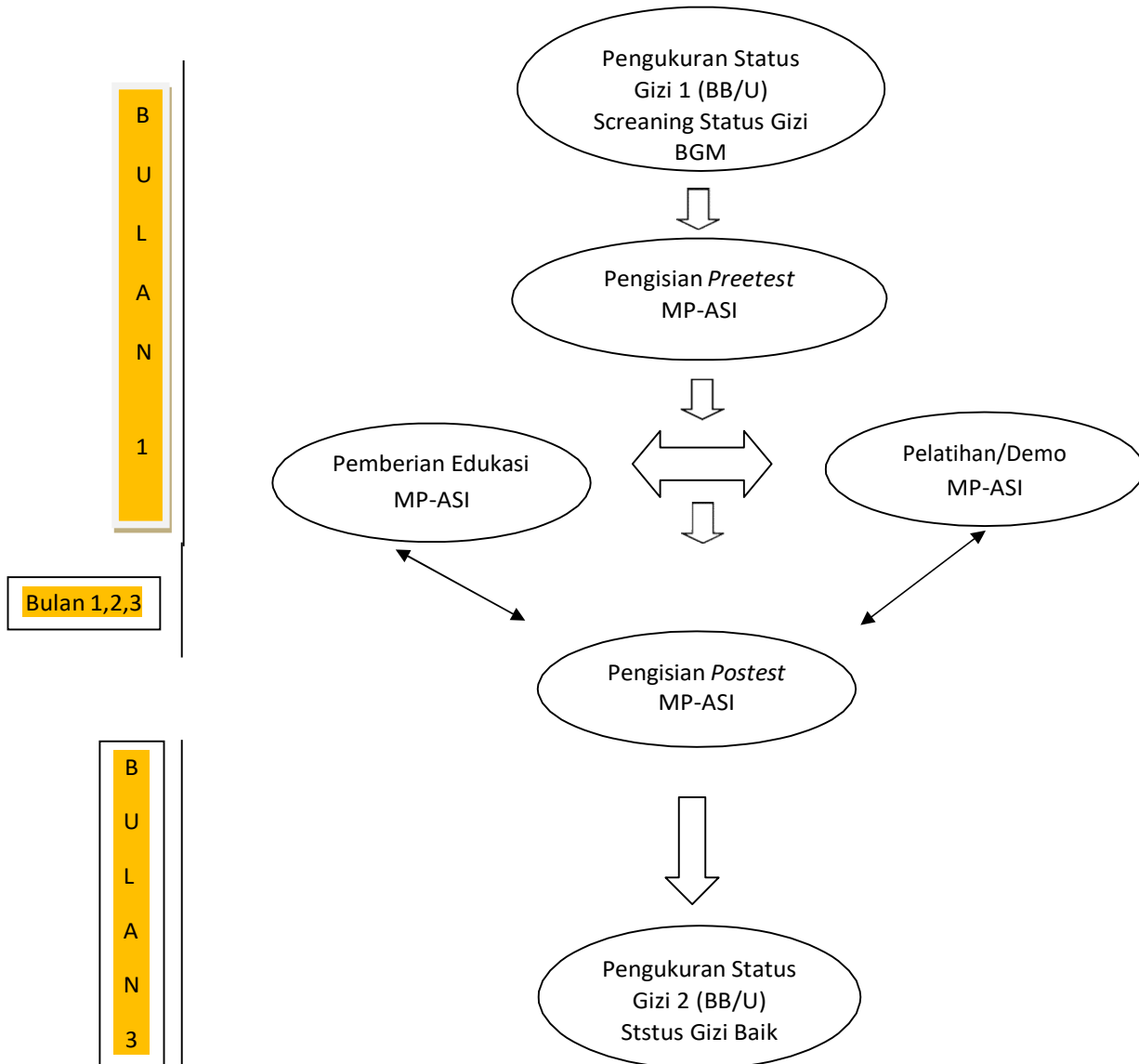
Kegiatan pengukuran ini akan dilakukan setelah proses pemberian MP-ASI ini selesai pada bulan ke 3 sehingga terlihat apakah kegiatan pemberian MP-ASI ini bisa memberikan perubahan pada pertambahan berat badan anaka usia 6-24bulan.

6. Pengisian *Postest* MP-ASI

Kegiatan *postest* ini dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi

peningkatan pengetahuan ibu didalam mengetahui dan memahami MP-ASI dengan pemberian yang baik dan benar.

Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Kerangka Pemecahan Masalah

1. Perencanaan

Pendekatan yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi anak usia 6-24 bulan menjadi lebih baik dari status gizi sebelumnya melalui peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan tentang MP-ASI, meningkatkan keterampilan dalam membuat MP-ASI yang bergizi dengan menggunakan bahan pangan tempatan yang mudah dicari dan terjangkau. Dibawah ini akan diuraikan beberapa perencanaan program dalam pemberdayaan ibu balita dalam mengolah MP-ASI dan memberikan MP-ASI dengan baik, yaitu antara lain :

- a. Mengkomunikasikan dari Puskesmas Harapan Raya ke pemegang program gizi yang ada dipuskesmas tentang rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Puskemas Harapan Raya menyarankan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk anak balita yang berada di posyandu RW 10, Kelurahan Tangkerang Selatan Kecamatan Bukit Raya dengan berbagai pertimbangan dan jumlah balita yang ada di posyandu tersebut.
- c. Menentukan sasaran awal anak usia 6-24 bulan dengan melihat data primer status gizi anak pada 3 bulan terakhir, sehingga dapat diketahui berapa jumlah yang akan diberi pemberdayaan dan ikut serta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Target yang direncanakan ibu balita bulan yang ada dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang.
- d. Rapat koordinasi dan organisasi dengan Ketua Bidang Gizi menentukan hari dan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian ini.

2. Pelaksanaan

Penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini perlu di dukung dengan pemberian pemahaman dan pengenalan tentang MP-ASI, bagaimana mengolah MP-ASI yang baik, bagaimana pola pemberian MP-ASI yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi anak usia 6-24 bulan.

Dalam pelaksanaan kegiatan, perlu dipertimbangkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Apabila memungkinkan, hari pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di pagi sampai dengan siang hari, pukul 11.00 WIB.
- b. Apabila disepakati nantinya para peserta (ibu) tidak harus malu dalam berbagi cerita mengenai keadaan anaknya beserta kendala masalah pemberian makanan pada anaknya.

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah dan Menerapkan Pola Pemberian MP-ASI” di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya antara lain sebagai berikut :

a. Persiapan :

- 1) Penyusunan rencana pertemuan
- 2) Pengambilan data sekunder (data status gizi) untuk menentukan peserta yang akan diberikan pemberdayaan
- 3) Menyiapkan alat pengukuran status gizi
- 4) Menyiapkan lembar pertanyaan Pretest MP-ASI
- 5) Menyiapkan buku menu MP-ASI
- 6) Menyiapkan materi penyuluhan

b. Pelaksanaan pertemuan :

- 1) Pembukaan
- 2) Salam Pembuka

- 3) Melakukan pengukuran status gizi 1 pada anak usia 6-24 bulan yang telah ditentukan sebelumnya pada bulan ke 1
- 4) Pemberian lembar pretest MP-ASI kepada ibupada bulan ke 1
- 5) Menyampaikan materi mengenai MP-ASI, pola pemeeberian MP-ASI pada bulan 1 dan memberikan buku resep MP-ASI.
- 6) Menyiapkan peralatan dan bahan untuk pelatihan/demo membuat MP-ASI yang baik dan bergizi pada bulan ke 2
- 7) Pemberian lembar postest MP-ASI kepada ibu dibulan 3
- 8) Melakukan pengukuran gizi 2 pada anak usia 6-24 bulan pada kegiatan bulan ke 3
- 9) Penutup.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi akan memberikan informasi tentang suatu kecenderungan keberhasilan maupun sebaliknya, menilai manajemen yang sedang berjalan dan membuat alternatif langkah selanjutnya, dalam kegiatan praktik pengabdian ini adalah :

- a. Tim Pengabdian Masyarakat bertanggung jawab atas kelancaran kegiatan pengabdian, hasil kegiatan dilaporkan setiap diakhir kegiatan.
- b. Tim pengabdian masyarakat akan melakukan monitoring kegiatan di lapangan, berupa laporan maupun observasi langsung kepada kelompok Ibu yang menjadi sasaran selanjutnya akan ditindak lanjuti dalam bentuk laporan diumpan balik (pengukuran status gizi 1 dan 2, pengisian pretest dan *postest*)
- c. Evaluasi program mempresentasikan hasil pencapaian, menggambarkan keadaan status gizi balita selama kegiatan pengabdian serta kendala yang dialami dilapangan untuk menemukan alternatif pemecahan masalah.

B. Khalayak Sasaran Antara yang Strategi

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah

ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan dalam bentuk upaya pengukuran status gizi sebanyak 2 kali dalam waktu 3 bulan, pengisian lembar pretest dan posttest oleh ibu, keterampilan mengolah MP-ASI dengan baik dan pola pemberian MP-ASI yang benar dan buku menu resep M-ASI.

C. Keterkaitan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memiliki keterkaitan dengan Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru yang nantinya diharapkan kepada ibu dapat memenuhi nutrisi anak di masa emas (1000 HP/masa emas) dengan memberikan nutrisi yang bergizi dan lengkap melalui pemberian MP-ASI yang baik dan benar dengan bahan yang mudah dan terjangkau.

D. Rancangan Evaluasi

Evaluasi adalah penilaian terhadap penyerapan materi yang telah dilakukan kepada ibu balita. Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk : pengisian lembar posttest oleh ibu balita, pengukuran status gizi kedua setelah intervensi keterampilan MP-ASI dan pemberian buku resep MP-ASI.

Indikator pencapaian :

1. Ibu balita di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dengan cara menanyakan tentang bahan makanan berkualitas dan seputar gizi seimbang pada masa kehamilan. Serta mengisi lembar posttest terkait MP-ASI yang telah diberikan
2. Ibu dapat mengetahui status gizi anak sebelum dan setelah kegiatan (pemberian informasi dan keterampilan mengolah MP-ASI).

E. Metode Kegiatan

Dalam pengabdian ini direncanakan kegiatan yang dilakukan adalah Pengukuran status gizi, sosialisasi berupa penyuluhan tentang MP-ASI, keterampilan didalam mengolah MP-ASI dan pola pemberiannya. Adapun

rangkaian kegiatan pada pengabdian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Pengabdian

No	Kegiatan	Waktu	Cara Melakukan Kegiatan	PJ
1	Pengurusan izin ke kesbangpol prov, kesbangpol kota, dinkes kota dan puskesmas.	Februari Minggu I	-	Tim Pengabdian
2	Turun lapangan I untuk survei pendahuluan/pengambilan data awal status gizi (jumlah balita, masalah gizi balita)	Februari Minggu II	-	Tim Pengabdian
3	Pelaksanaan kegiatan (Pengukuran Status Gizi I) dengan indicator BB/U	April Minggu II	Menimbang anak yang datang keposyandu	Tim Pengabdian
4	Pelaksanaan kegiatan Preetest	April Minggu II	Mengisi formulir/Kuesioner terkait MP ASI	Tim Pengabdian
5	Pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi gizi setelah Preetest	April Minggu II	Melakukan penyuluhan terkait status gizi dan MP-ASI	Tim Pengabdian
6	Pelaksanaan Demo Pengolahan MP ASI	Juni minggu II	Demo MP-ASI	Tim Pengabdian
7	Pelaksanaan kegiatan Postets	Juni minggu II	Mengisi formulir/Kuesioner terkait Gizi dan MP ASI	Tim Pengabdian
8	Pelaksanaan kegiatan (Pengukuran Status Gizi I) dengan indicator BB/U	Juni minggu II	Mengisi formulir/Kuesioner terkait Gizi dan MP ASI	Tim Pengabdian

BAB IV

RENCANA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Identifikasi Masalah

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Posyandu RW 10 Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru yang dimulai pada bulan April-Juni Tahun 2022.

2. Metode

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan dengan cara:

a. Observasi

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mendiskusikan dengan petugas kesehatan, lokasi mana yang dapat digunakan pada saat kegiatan pengabdian. Subyek pengabdian adalah ibu yang memiliki balita (6-24 Bulan) yang berjumlah 10 orang.

b. Wawancara

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mewawancarai pemegang program Gizi untuk membicarakan rencana kegiatan yang akan dilakukan.

c. Sosialisasi gizi seimbang, pengenalan makanan berkualitas pada anak dan pemeriksaan kesehatan ditujukan kepada kelompok ibu dan anak.

B. Prioritas Masalah

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah MPASI bergizi yang mudah serta terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balita usia 6-24 bulan dan mengatasi keluhan dan persepsi yang salah dalam penggunaan bahan makanan untuk MPASI. Tentunya kegiatan ini dapat memberikan perubahan bahkan peningkatan berat badan anak menjadi lebih baik.

C. Alternatif Penyelesaian Masalah

1. Penyebarluasan informasi dan kegiatan demo masak untuk menu MPASI, PMT yang mudah untuk kepada kelompok ibu yang membawa anak balita ke poyandu. Dan ada nya kegiatan yang bervariasi dan kreatif dapat mendorong dan memotivasi untuk membawa anak ke posyandu.
2. Meminta agar terjalinnya kerjasama yg baik antar semua pihak , pendanaan yg cukup untuk kegiatan kecil diposyandu sehingga kelompok kader dapat lebih giat lg merancang kegiatan kreatif yang akan dilakukan diposyandu.

BAB V

HASIL PENGABDIAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang MP-ASI pada balita terlaksana dengan lancar. Kegiatan tersebut dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan posyandu. Seluruh peserta, kader dan tim pengabdian sangat antusias. Sebanyak 10 orang ibu yang memiliki balita mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir. Tidak semua ibu dengan balita di Posyandu RW 10 dapat menghadiri kegiatan ini karena kesibukan dari ibu. Usia anak yang menjadi sasaran dalam pengabdian ini sebagian besar diikuti oleh anak yang berumur 13-18 bulan yaitu sebanyak 60% yang dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi usia dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Anak yang mengikuti kegiatan pengabdian

Karakteristik Peserta (Usia Anak)	Frekuensi	
	n	%
Usia 6 bulan	1	10
Usia 7-12 bulan	3	30
Usia 13-18 bulan	6	60
Total	10	100

1. Kegiatan Pengukuran Berat Badan Anak

Kegiatan ini dilakukan pada 10 orang anak usia 6-24 bulan. Kegiatan pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui berat badan anak sebelum diberi perlakuan yaitu berupa penyuluhan dan demo MP-ASI dan setelah diberi perlakuan. (Pretest dan Postest).

Tabel 3. Data BB Anak sebelum dan sesudah pendidikan gizi (penyuluhan dan Demo MP-ASI)

No	Nama Anak	Tanggal Lahir	Umur	BB bulan 1 april (kg) (Pretest)	BB bulan 3 juni (kg) (Postest)
1	JH	15/03/2021	15 bulan	10.3	10.7
2	RS	12/12/2020	18 bulan	10	10.6
3	NA	1/11/2020	17 bulan	10.3	10.5
4	UB	25/02/2021	16 bulan	9	9.6
5	AB	9/3/2021	14 bulan	11	11.5
6	FA	13/07/2021	12 bulan	7.9	8.4
7	TS	29/07/2021	12 bulan	9	9.5
8	MHF	13/03/2021	15 bulan	7.9	8.4
9	ARI	9/12/2021	18 bulan	8	8.5
10	ADN	23/11/2021	7 bulan	10	10.6

Kegiatan pengukuran BB ini memberikan hasil nilai bahwa terdapat pengaruh yang bermakna ibu yang mendapatkan perlakuan berupa penyuluhan dan demo MP-ASI seperti tertera pada jабaran dibawah ini :

Tabel 4. Pretest dan Postest pada pengukuran Berat Badan

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Postest	-.49000	.11972	.03786	-.57564	-.40436	-12.943	9	.000

Pada tabel 3. menyajikan skor berat badan anak menunjukkan hasil yang signifikansi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi dengan perolehan $p=0.000$. artinya adanya perubahan yang signifikan skor berat badan anak sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi.

Begitu juga dengan pengetahuan ibu sebelum dan setelah dilakukan pendidikan gizi (penyuluhan dan demo MP-ASI) terkait pengetahuan tentang ASI dan MP-ASI menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan pendidikan gizi dengan perolehan untuk pengetahuan ASI dan MPASI $p=0,000$.

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Ibu di Posyandu RW 10 sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi (penyuluhan dan demo MPASI)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest ASI	10	60	80	70.00	10.541
Posttest ASI	10	80	100	88.00	10.328
Pretest MP-ASI	10	60	80	68.00	10.328
Posttest MP-ASI	10	60	100	82.00	11.353
Valid N (listwise)	10				

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Ibu di Posyandu RW 10 setelah diberikan pendidikan gizi (penyuluhan dan demo MPASI) dilihat dari nilai signifikansi.

	pengetahuan ASI- MPASI	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Prepost Pengetahuan	Pretest ASI	.329	10	.003	.655	10	.000
	Posttest ASI	.381	10	.000	.640	10	.000
	Pretest MP-ASI	.381	10	.000	.640	10	.000
	Posttest MP-ASI	.370	10	.000	.752	10	.004

a. Lilliefors Significance Correction

Kegiatan pendidikan gizi (penyuluhan dan demo MP-ASI) dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam hal ini ibu balita karena dalam proses pendidikan kesehatan terjadi penambahan informasi pada ibu. Setelah diberikan informasi kesehatan maka ibu memiliki wawasan yang lebih luas mengenai pengertian ASI, MP-ASI dan cara pemberiannya. Pengetahuan ibu dapat menjadi penyebab tidak langsung terjadinya permasalahan gizi pada anak karena ibu berperan dalam penyediaan makanan pada anak (Jalal, 2017). Peningkatan pengetahuan pada ibu juga disebabkan oleh kemauan ibu untuk mengetahui lebih jauh.

2. Kegiatan Penyuluhan di iringi dengan pemberian leaflet dan Buku Resep MP-ASI

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan sebanyak 2 kali pada bulan kedua dan bulan ketiga (Bulan April dan Bulan Juni) Tahun 2022. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Posyandu RW 10 Tangkerang Selatan Kecamatan Bukit Raya yang diikuti oleh 10 peserta Ibu yang membawa balita, 3 orang ibu kader dan mahasiswa/i yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan tentang MP-ASI. Kegiatan penyuluhan juga diberangi dengan pemberian Buku Resep MPASI yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk pengolahan MP-ASI secara mandiri seperti foto/gambar1 dibawah ini :



Gambar 1. Buku MP-ASI

3. Kegiatan Demo MP-ASI

Kegiatan Penyuluhan diberikan pada saat melaksanakan Demo MPASI yang dilaksanakan di Posyandu RW 10 Kelurahan Tangkerang Selatan Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru. Kegiatan ini dihadiri langsung oleh Pak Lurah Kelurahan Tangkerang Selatan Bapak Agung Fahdir Rahman, S.STP, Ketua TP. PKK Tangkerang Selatan Ibu Khairyan Dwi Putri, S.TP, Anggota TP.PKK,

Ibu Bidang Program Gizi Harapan Raya, Nakes yang memberikan Pelayanan pada saat kegiatan yang ada di posyandu, Ibu Kader, Ibu yang membawakan anan balita ke posyandu serta tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

Kegiatan ini dimulai dengan Pembukaan yang disampaikan oleh Ketua Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, setelah itu Kata sambutan oleh Pak Lurah yang telah hadir dan Kata sambutan oleh Ibu Bidang Program Gizi Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru seperti yang terlihat pada gambar sebagian dokumentasi kegiatan dibawah ini :



Gamabr 2. Pembukaan sekaligus Sambutan oleh Ketua Tim Pengabdia Kepada Masy



Gambar 3. Sambutan dari Bidang Program Gizi Puskesmas Harapan Raya



Gambar 4. Sambutan dari Pak Lurah Kelurahan TangkeranfgSelatan

Kegiatan Selanjutnya adalah mendemonstrasikan pengolahan MP-ASI sekaligus memberikan penyuluhan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat.

Adapun Menu yang akan diolah terdiri dari 2 jenis yaitu sebagai berikut :

- ✓ Menu MPASI untuk Anak Balita (diatas 6 bulan) : Bubur Ubi Jalar Ikan Patin
- ✓ Menu Makanan untuk Ibu Anak Balita : Nasgor Ubi Kayu Topping Ikan Patin. Dimana bahan pokok nasi diganti dengan ubi kayu.

2 menu ini diolah dengan tujuan selain anak mendapatkan nutrisi MPASI, ibu yang ikut diperhatikan pemenuhan zat gizi nya sehingga anak yang masih dalam tahapan ASI Eksklusif mendapatkan manfaat secara bersamaan.

Berikut beberapa bahan dan cara singkat dalam mengolah MPASI dan Nasgor.

KALDU IKAN PATIN

Bahan:

2 kg ikan patin

2 bks bumbu soup tanpa merica

1 ikat daun bawang dan seledri

7 lembar daun salam

2 batang serai

2 buah asam kandis

100 gr bawang merah dan bawang putih belender

3 liter air

Cara membuat:

Filet ikan patin untuk pisahkan daging dan tulang

Pakai tulang ikan patin dan kepala di rebus bersamaan dengan bahan lainnya

Rebus dengan pagi kecil selama lebih kurang 1 jam.

BUBUR UBI JALAR IKAN PATIN

Bahan :

2 kg ubi jalar di kukus di haluskan

1 bonggol bawang Bombay

1 liter kaldu ikan

Bagian sebelah ikan fillet goreng

Minyak Goreng/Bluebend

Cara membuat :

Iris bawang Bombay tumis hingga layu masukan ubi yang sudah di haluskan campur dengan kaldu ikan masak api kecil hingga mengental.

NASGOR UBI KAYU

Bahan :

1 kg ubi kayu kupas parut kasar

1 Kg Ikan Patin Filet

100 gr cabe merah

100 gr bawang merah

100 gr bawang putih

50 gr terasi

50 gr cabe rawit

1 ikat seledri dan daun bawang

Minyak Goreng Secukupnya/Blubend

6 butir telur

Sck Kaldu ikan secukupnya

Sck Garam

Sck Merica

Sck Kecap

Cara membuat :

Goreng ikan Patin Filet dan dipotong2 dadu., sisihkan.

Tumis semua bumbu hingga harus masukan ubi parut tumis tambahkan secukupnya

kaldu ikan untuk basahan dan membantu proses masak ubi

Orak arik telur campur sama ubi jadi satu

Campurkan seledri garam dan merica secukupnya

Siap di hidangkan.

Adapun sebagian dokumentasi Penyuluhan dan Pengolahan MPASI dapat dilihat pada gambar/foto dibawah ini :



Gambar 5. Tamu dan Peserta Mencicipi kaldu ikan patin



Gambar 6. Ibu TPK. PKK elurahan Tangkerang Selatan ikut kolaborasi dalam Pengolahan



Gambar 7. Proses 2 Menu Olahan yang akan disajikan



Gambar 8. 2 Menu Olahan yang di sajikan dan dibagikan kepada peserta



Gambar 9. Penyuluhan di Sela Demo MP-ASI



Gambar 10. Pemberian kedua kali nya Buku resep MP-ASI untuk Tamu yang Hadir selain Pemberian kepada Ibu Balita di Tahap Pertama

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianto, A., SS, D., & Anggraini, M. T. (2012). Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 4-24 Bulan (Studi Di Wilayah Kelurahan Wonodri Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang). *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 55–62.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2019. (2019). *Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019*.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2020. (2020). *Profil Kesehatan Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2019. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2019*.
- Hakim, M. A. (2014). Pemberian MP-ASI dan Status Gizi Bayi Usia 6-24 Bulan Berdasarkan Indeks BB/U di Desa Ban Kecamatan Kubu Tahun 2014. *Intisari Sains Medis*, 4(1), 1–10.
- Hariani, R. E., Amareta, D. I., & Suryana, A. L. (2016). Pola Pemberian ASI dan Makanan Pendamping ASI terhadap Grafik Pertumbuhan pada Kartu Menuju Sehat (KMS). *Jurnal Ilmiah INOVASI*, 1(1), 41–46.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Lestari, M. U., Lubis, G., & Pertiwi, D. (2014). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Kota Padang Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 188–190.
- Lubis, D. (2018). *Gambaran Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI , Gangguan Saluran Pencernaan dan Status Gizi pada Anak 6-24 Bulan di Kelurahan Melati 1 Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai*. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Rahmad, A. H. Al. (2017). Pemberian ASI dan MP-ASI terhadap Pertumbuhan Bayi Usia 6 - 24 Bulan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(1), 8–14.

Laporan Anggaran Biaya Yang Digunakan

A. Anggaran Biaya

1. Honorarium				
Honor	Honor/jam	Waktu	Minggu	Jumlah Honor
	(Rp)			
Ketua Tim	-	-	12	250.000
Anggota 1	-	-	12	200.000
Anggota 2 (6 orang)	-	-	12	200.000
			SUB TOTAL	650.000
2. Pembelian Bahan Habis Pakai				
Material	Jusifikasi	Kuantitas	Harga Satuan	Jumlah Harga
	Pemakaian		(Rp)	
Foto Copy	Proposal + laporan	150 lembar (4 rangkap)	200	120.000
Jilid	Proposal + laporan	4 x 2 rangkap	6000	48.000
Perbanyak Lembar Pretest dan Postest	Pretest dan Postest	6 lembar (25 rangkap)	200	30.000
Perbanyak buku MP-ASI	Buku MP-ASI+Tim	25	15.000	375.000
Bahan Dasar dan Bumbu Masak	Demo MPASI	sepaket	600.000	600.000
Alat-alat masak demo MP-ASI	Mengolah MP-ASI (3 bulan)	1 paket	100.000	100.000
Air Mineral Gelas	Selama kegiatan (3bulan)	3 Kotak	18.000	54.000
Air Galon	Mengolah MP-ASI (3bulan)	3	15.000	45.000
Snack Konsumsi peserta	Penyuluhan, Antropometri, Demo MP-ASI, Pretest (3 bulan)	45	7.000	315.000
Snack Konsumsi tim pengabdian dan kader	Penyuluhan, Antropometri, Demo MP-ASI, Pretest (3 bulan)	30	7.000	210.000
Sewa Kompor gas, elpiji dan jasa kader	Mengolah MP-ASI (3bulan)	1	100.000	100.000
Mainan Anak2 pada saat kegiatan	Penyuluhan, Antropometri,	1 paket	100.000	100.000

	Pretest (3 bulan)			
Souvenir Kegiatan	Penyuluhan, Antropometri, Pretest (2 bulan)	15 Paket	20.000	300.000
Kertas A4	Laporan	2	45.000	90.000
Leflet MP-ASI	Penyuluhan MP- ASI	6x2x25=18	200	60.000
Pena	Pretest + Posttest	2 kotak	15.000	30.000
Spanduk Pengabdian	Penyuluhan dan Pelatihan MP-ASI	1	150.000	150.000
Pembelian Kenang- kenangan untuk lokasi pengabdian	Penyuluhan (Amplop) Masuk Ka Posyandu	1	150.000	150.000
SUB TOTAL				Rp.2.877.000
3. Perjalanan				
Pengurusan Izin	1 kali	2	50.000	100.000
Perjalanan Pengabdian Anggota	3 kali (2 Bulan) + tim pengabdian	6	50.000	300.000
SUB TOTAL				Rp.400.000
4. Publikasi				
Jurnal Pengabdian	Laporan	1	250.000	250.000
ISBN Buku MP-ASI	Buku	1 paket	200.000	200.000
SUB TOTAL				Rp. 450.000
5. PPH 21 (5%)				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Harga Peralatan Penunjang
PPH 21 (5%)	PPH 21 (5%)	1	150.000	150.000
SUB TOTAL				Rp. 150.000
JUMLAH TOTAL				Rp.150.000

Ringkasan Anggaran Biaya untuk Pelaksanaan Pengabdian

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang di Usulkan (Rp)
1	Honorarium	Rp 650.000
2	Pembelian Bahan Habis Pakai	Rp 2.877.000
3	Perjalanan	Rp 400.000
4	Publikasi	Rp 450.000
5	PPH 21 (5%)	Rp 150.000
	Total	4.527.000

BIODATA KETUA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Ketua Pengabdian

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Winda Septiani, SKM, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306113222
5	NIDN	1011099001
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Bagansiapiapi, 11 September 1990
7	E-mail	magisterwinda@gmail.com
8	Nomor Telepon/Hp	085278201990
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	(0761) 33815/ (0761) 863646
11	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none">1. Dasar Promkes Lanjutan2. Dasar Ilmu Gizi3. Dasar IKM4. Gizi Kesmas5. Komunikasi dan Advokasi Kes6. Sosial Budaya dan Perilaku Kes7. Pendidikan di Institusi Kes8. Survei Pengamatan Perilaku9. Advokasi dan Negosiasi Kes10. Ketahanan dan Keamanan Pangan.

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat (Gizi Kesehatan Masyarakat)	Kesehatan Masyarakat (Promosi Kesehatan Masyarakat)
Tahun Masuk-Lulus	2007-2011	2013-2015
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini dengan Status Gizi Bayi 0 - 11 Bulan di Puskesmas Bangko Rokan Hilir Tahun 2011	Implementasi Program Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk Pada Balita di Wilayah Puskesmas Siak Hulu III Kabupaten Kampar Tahun 2015
Nama Pembimbing/Promotor	<ol style="list-style-type: none">1. Dr. Mitra, SKM, MKM2. Nurlisis, SKM, M.Kes	<ol style="list-style-type: none">1. Prof. Dr. Achmad Fedyani Saifuddin, MA2. Prof. Dr. dr. Buchari

		Lapau, MPH
--	--	------------

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir (Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Implementasi Program Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk pada Balita di Wilayah Puskesmas Siak Hulu III Tahun 2015	Pribadi	3.500.000
2	2016	Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang	Pribadi	3.000.000
3	2017	Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Wilayah I Dinas Kesehatan Kabupaten Kuantan Singingi	Pribadi	2.000.000
4	2018	Prevalensi dan Faktor Risiko Masalah Kesehatan Pada Lansia di Kota Pekanbaru	Hibah Dikti	17.800.000
5	2018	Determinan Kejadian Obesitas Pada Masyarakat Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru	Hibah STIKes	2.500.000
	2018	Effectiveness of Nutrition Education in Improving Knowledge and Child Nutrition Status among Mothers Who Have Malnourished Children in Pekanbaru, Riau	Hibah STIKes	5.000.000
6	2019	Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu III Kabupaten Kampar	Mandiri	1.500.000
7	2019	Effectiveness Of Toilet Training Education On Mothers Behavior And Toddler Age Toilet Training Ability (18-36 Months)	Mandiri	1.500.000
8	2019	Correlation of Knowledge, Nutritional Status, and Physical Activity with Incidents of Dysmenorrhea on Female Students of YLPI Pekanbaru tahun 2018	Mandiri	1.500.000
9	2019	Malnutrition in elderly in Pekanbaru	Hibah Dikti	17.000.000
10	2020	Maternal Factors on Stunting in	Mandiri	1.500.000

		Pekanbaru Local Health Center, Indonesia		
11	2020	Analisa Program Promosi Kesehatan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru	Hibah STIKes	3.000.000
12	2021	Hubungan Sanitasi Lingkungan dan Pengetahuan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Puskesmas Rambah	Mandiri	1.500.000
13	2021	Hubungan Penerapan Pola Diet Dan Aktifitas Fisik Dengan Status Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Rsud Petala Bumi.	Mandiri	1.500.000

**Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.*

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	▸ 2015	Penyuluhan dan Pengobatan Infeksi Kecacingan Siswa/i Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah (MIM) di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	▸ 5.000.000
2	▸ 2016	Penyuluhan dan Pemeriksaan Penyakit Degeneratif serta Gizi Seimbang Kepada Ikatan Perantau Kecamatan Harau (IPKH) di Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru	Pribadi	▸ 3.500.000
3	▸ 2017	Pelatihan pembuatan PMT secara mandiri dengan BPT (Bahan Pangan Tempatan) untuk balita pada kader di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu III	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	▸ 5.000.000
4	▸ 2018	Sosialisasi Praktik Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pemeriksaan Kesehatan pada Keluhan Penyakit Kulit di Pondok	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	▸ 2.105.000

		Pesantren Teknologi Kabupaten Kampar		
5	2019	Penyakit Degenerative, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan pada Kelompok Majlis Ta'lim Mesjid Al Ma'ruf di Suka Karya Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampar Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	▸ 1.500.000
6	2020	Upaya Pencegahan Pada Siswa Yang Mempunyai Gejala Yang Menyerupai Gejala Terkena Virus Corona Di SMK Abdurrab Kota Pekanbaru	Mandiri	▸ 500.000
7	2020	Sosialisasi Bahaya JunkFood Terhadap Kesehatan Anak Kost Amanah Ibu Marpoyan Damai Kota Pekanbaru	Mandiri	▸ 500.000
8	2020	Gizi Ibu Hamil dan Stunting	Mandiri	▸ 500.000
9	2020	Sosialisasi Praktik perilaku Hidup bersih dan Sehat	Mandiri	▸ 500.000
10	2021	Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Terhadap Penyakit DBD di Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru	Mandiri	▸ 500.000
11	2021	Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas Pada Ibu Hamil Kek Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru	Hibah STIKes	▸ 1.500.000

**Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat*

DIKTI maupun dari sumber lainnya.

p. **Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini dengan Status Gizi Bayi 0 – 11 Bulan di Puskesmas Bangko Rokan Hilir	<i>Penelitian dipublikasikan ke Jurnal perguruan tinggi Jurnal Kesehatan Komunitas</i>	ISSN : 2088-7612, Volume 2, No. 4, Mei 2014
2	Implementasi Program Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk pada Balita di Wilayah Puskesmas Siak Hulu III Tahun 2015	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Vol 3, Nomor 4, Agustus 2017
3	Penyuluhan dan Pengobatan Infeksi Kecacangan Siswa/I Madrasah Ibtidaiyah Muhamadiyah (MIM) OI di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari Tahun 2015	<i>Prosiding Seminar Nasional dan Hasil – hasil pengabdian dengan tema “ optimalkan kesehatan dan gizi di usia lanjut” STIKes Hang Tuah Pekanbaru</i>	ISBN : 978-602-74450-6-2
4	Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun 2016	<i>Journal Of Midwifery Scienses (JOMIS)</i>	P-ISSN : 2549-2543 E-ISSN : 2579-7077. Vol 1, Nomor 2, Juli 2017
5	Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Wilayah I Dinas Kesehatan Kabupaten Kuantan Singingi	Jurnal Penelitian dan kajian ilmiah Menara ilmu	ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613 Vol. XI Jilid 1 No.78 November 2017
6	Malnutrisi Pada Lansia di Kota Pekanbaru	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Jurnal KESKOM VOL.5, No 1. April 2019

7	Determinan Kejadian Obesitas Pada Masyarakat Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Jurnal KESKOM VOL.5, No 1. April 2019
8	Efektivitas Media Bergambar dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019	Al-Tamimi Kesmas : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)	Vol 8. No 2. Tahun 2019
9	Efektivitas Edukasi Toilet Training Terhadap Perilaku Ibu dan Kemampuan Toilet Training Anak Usia 18-36 Bulan	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Jurnal KESKOM VOL.5, No 2. Agustus 2019
10	Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Jurnal KESKOM VOL.5, No 2. Agustus 2019
11	Analisa Program Promosi Kesehatan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru	Al-Tamimi Kesmas : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)	
12	Hubungan Sanitasi Lingkungan dan Pengetahuan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Puskesmas Rambah	Jurnal Kesehatan Global, JKG/Helvetia, Medan, Sumatera Utara	05 Januari 2021. Volume 4 No 1 17-25 . 2614-7866
13	Hubungan Penerapan Pola Diet Dan Aktifitas Fisik Dengan Status Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Rsud Petala Bumi.	Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) Universitas Diponegoro	15 September 2021. Volume 9. No 5. 711-718 2356-3346

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah STIKes HTP.

Pekanbaru, September 2021

Ketua

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Winda Septiani', written in a cursive style.

Winda Septiani, SKM, M.Kes
NIDN.1004038901

RIWAYAT HIDUP ANGGOTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Anggota 1

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Nurhapipa, SST, M.Kes
2	Jabatan fungsional	Lektor
3	NIDN	1009048701
4	Tempat dan tanggal lahir	Batu Bersurat /09 April 1987
5	Alamat rumah	Jln. Ikhlas 1 No A7 Perumahan Daffa Village Kelurahan Simpang Tiga Kec Bukit Raya
6	No. Telp/Faks/HP	081378160363
7	Alamat Kantor	Jln. Mustafa Sari No 5
8	Alamat e-mail	Nurhapipa090487@gmail.com
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat S2 Kesehatan Masyarakat
10	Mata Kuliah yang diampu	Kespro KIA

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 STIKes Helvetia Medan	S2 Universitas Sumatera Utara
Bidang Ilmu	Bidan Pendidik	Kesehatan reproduksi
Tahun Masuk-Lulus	2009-2010	2011-2013
Judul Skripsi/Tesis	Motivasi Bidan Pendidik Terhadap Pendidikan Lebih Lanjut di STIKes Helvetia Medan	Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Dalam Memilih Penolong Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas XIII Koto Kampar I
Nama Pembimbing	Dr. Romi Harahap	Dr. Zulaida, SKM.M.Kes

C. Pengalaman penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Faktor Yang Mempengaruhi Ibu dalam Memilih Penolong Persalinan di Puskesmas XIII Koto Kampar I	Pribadi	5.000.000
2	2015	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kejadian kekerasan dalam rumah tangga (Kdrt) Di Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru Tahun 2015	Pribadi	3.000.000
3	2017	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual	Pribadi	3.000.000
4	2018	Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil	pribadi	3.000.000
5	2018	<i>Relathionship Of Osoles centsBehavior To Consumption Of Soft Driniks In SMP 5 Pekanbaru Year 2016</i>	Pribadi	3.000.000
6	2018	Perilaku Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Melakukan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Dengan Metode Iva Tahun 2018	Pribadi	3.000.000
7	2018	Determinaan Partisipasi pri Dalam Keluarga Berencana Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tenayan Raya	DIVA STIKes	2.200.000
8	2019	Faktor yang berhubungan dengan sikap mahasiswa terhadap aborsi	DIVA STIKes	2.200.000

D. Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Bersalin	Pribadi	2.000.000

2	2016	Upay Perbaikan Gizi Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah Melalui Penyuluhan dan Konseling Gizi Di Kota Pekanbaru	Pribadi	5.100.000
3	2016	Penyuluhan” Tentang Seks Bebas Pada Remaja Anak Jalanan Kota Pekanbaru	Pribadi	5.000.000
4	2016	Penyuluhan Kesehatan Perdarahan Post Partum Di Puskesmas Langsung Pekanbaru	Pribadi	2.500.000
5	2016	Penyuluhan Upaya Kesehatan Suku Talang Mamak	Pribadi	5.000.000
6	2016	Pemberdayaan Masyarakat dalam Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak	Pribadi	3.000.000
7	2017	Pentingnya Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Kelangsungan Pemberian ASI Eksklusif Di Klinik Taman Sari Pekanbaru	Pribadi	5.000.000
8	2018	Penyuluhan Teknik Hypnobithing Di Klinik Bersalin Taman Sari	DIPA STIKes Hang Tuah	2.700.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Faktor Yang Mempengaruhi Ibu dalam Memilih Penolong Persalinan di Puskesmas XIII Koto Kampar I	Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu	Vol. 9 No. 61 2015
2	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kejadian kekerasan dalam rumah tangga (Kdr) Di Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru Tahun 2015	Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Al-Tamimi Kesmas	Vol. 5 No. 2, 2015
3	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual	Prosiding Scopus "Advanced	Vol 23, No 4, April 2017

		Science Letters"	
4	Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil	Jurnal Kesehatan Komunitas,	Vol 3, No 4, November 2017, hal 129-132
5	<i>Relationship Of Osoles centsBehavior To Consumption Of Soft Driniks In SMP 5 Pekanbaru Year 2016</i>	Journal Of Community Service	Vol 2, No 1, Juni 2017
6	Perilaku Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Melakukan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Dengan Metode Iva Tahun 2018	Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Bhamada	Vol 8, No 2, Oktober 2018
7	Determinaan Partisipasi pri Dalam Keluarga Berencana Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tenayan Raya	Jurnal Ilmiah Avicenna	Vol 12, No 3, Oktober 2018

F. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			
2			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
2				
3				
Dst				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 06 April 2021
Anggota Pengusul

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'N' followed by a vertical line and a horizontal stroke.

Nurhapipa, SST, M.Kes

Anggota II

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Suptia Minarsih
2	Jabatan fungsional	-
3	NIM	16011189
4	Tempat dan tanggal lahir	Kota Lama / 19 September 1996
5	Alamat rumah	Jl. Sudirman, Kota Lama Rokan Hulu-Riau
6	No. Telp/Faks/HP	082286153619
7	Alamat Kampus	Jln. Mustafa Sari No 5
8	Alamat e-mail	
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Gizi Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2016-2020
Judul Skripsi	
Nama Pembimbing	Sri Desfita, SST, M.Kes

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 06 April 2020
Anggota Pengusul

Suptia Minarsih



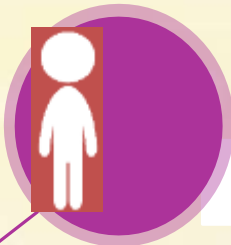
KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



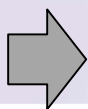
PRAKTIK MENYUSUI DAN PEMBERIAN MP-ASI PADA MASA PANDEMI COVID-19

**WINDA SEPTIANI, SKM, M.Kes
Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan
Universitas Hang Tuah Pekanbaru**

TRIPLE BURDEN MASALAH GIZI



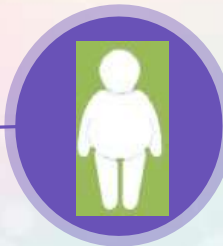
KURANG GIZI



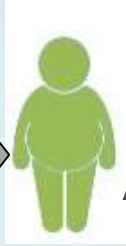
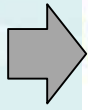
27.67%*
BALITA PENDEK



10.2%
BALITA KURUS



KEGEMUKAN & OBESITAS

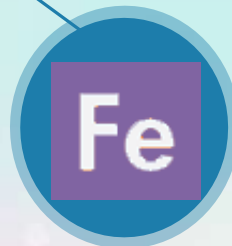


8%
ANAK GEMUK



21.8%

OBESITAS DEWASA



DEFISIENSI ZAT GIZI MIKRO



48.9%
ANEMIA



34.1%
HIPERTENSI



10.9%
STROKE



8.5%
DIABETES

Peluang perbaikan status gizi pada 1000 HPK



Balita di Indonesia: STUNTING 30,8% (Baduta Stunting: 29,9%)
Gizi kurang 10,2%
Gizi Lebih 8%

Status Gizi



Asupan Gizi

Penyakit Infeksi

Pertumbuhan & perkembangan optimal



Pendahnya Akses terhadap Makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi



Pola Asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktik pemberian makan bayi dan anak



Pendahnya Akses Pelayanan Kesehatan termasuk Akses sanitasi dan air bersih



Manfaat ASI

ASI



13% Angka Kematian Balita dapat dikurangi

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) mencegah 22% kematian bayi saat lahir

Peraturan dan Kebijakan Terkait Pemberian ASI Di Indonesia

UU No 36 Tahun 2009
tentang Kesehatan

PP No 33 Tahun 2012
tentang Pemberian Air Susu
Ibu Eksklusif

Permenkes No. 39
Tahun 2013
tentang Susu Formula Bayi dan
Produk Bayi lainnya

Permenkes No. 15
Tahun 2013
tentang Tata Cara Penyediaan
Fasilitas Khusus Menyusui dan/
atau Memerah Air Susu Ibu

Permenkes No 49 Tahun 2014 tent
ang Standar Mutu Gizi, Pelabelan, dan P
eriklanan Susu Formula Pertumbuhan da
n Formula Pertumbuhan Anak 1 – 3 tahu
n

Permenkes No. 15 Tahun 2014 te
ntang Tata Cara Sanksi Administratif ba
gi Tenaga Kesehatan, Penyelenggara Fas
ilitas Pelayanan Kesehatan, Penyelengg
ara Satuan Pendidikan Kesehatan, sert
a Produsen dan Distributor Susu Formu
la Bayi dan/atau produk bayi lainnya
yang dapat menghambat keberhasilan
Program Pemberian ASI Eksklusif

Peraturan dan Kebijakan Terkait Pemberian ASI Di Indonesia

Kepmenkes No. 450/ MENKES/ SK/ VI/ 2004 tentang Pemberian ASI secara Eksklusif pada Bayi di Indonesia

Permenkes No. 603/ MENKES/ SK/ VII/ 2008 Tentang Pemberlakuan Pedoman Pelaksanaan Program Rumah Sakit Sa yang Ibu dan Bayi

Peraturan Bersama Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan, Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi dan Menteri Kesehatan No. 48/ MEN.PP/ XII/ 2008, PER.27/ MEN/ XII/ 2008 dan No. 1177/ MENKES/PB/XII/ 2008 Tentang Peningkatan Pemberian ASI selama waktu kerja di tempat kerja

Permenkes No. 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak

Permenkes No 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual

Peraturan Kepala Badan POM No. 14 Tahun 2015 Tentang Penerapan Program Manajemen Risiko Keamanan Pangan di Industri Formula Bayi, Formula Lanjutan, dan Formula Pertumbuhan

Standar Emas Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMB)

1 Inisiasi Menyusu Dini (IMD)



2 ASI Eksklusif 6 Bulan



3 MP ASI setelah 6 Bln



4 ASI sampai 2 tahun/lebih



PEMBERIAN MP-ASI SESUAI USIA

USIA 6-8 BULAN

- bertahap mulai bubur 2-3 x sehari, lalu dapat ditingkatkan menjadi bubur saring dan bubur kasar
- jumlah yang diberikan setiap hari sekitar 125 ml (1/2 gelas) sebagai target namun tidak boleh dipaksa dan sesuai keinginan
- jenis makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein serta mengandung zat besi
- diberikan buah yang dihaluskan 1-2 x sehari

USIA 9-11 BULAN

- Berikan bertahap mulai tim saring sampai nasi tim 3-4x /hari
- Jumlah yang diberikan setiap makan sekitar 125 ml (1/2 gelas) sebagai target namun tetap tidak boleh dipaksa dan disesuaikan dengan keinginan anak
- Berikan jenis makanan yang lebih bervariasi
- Dapat diberikan buah yang dihaluskan/finger food 1-2 x sehari
- ASI teruskan

USIA 12-24 BULAN

- Diberikan bertahap mulai nasi tim sampai makanan keluarga 3-4x/hari
- Jumlah dapat ditingkatkan menjadi sekitar 175-250 ml (3/4 sampai 1 gelas) sebagai target namun tetap tidak boleh dipaksa dan sesuai keinginan anak
- Variasikan jenis makanan
- Bisa diberikan buah/makanan selingan 1-2 x sehari
- ASI teruskan

**Pemberian
Makanan Pendamping Air Susu Ibu
(MP-ASI) pada Masa Pandemi
Covid-19**

Hal-hal yang Harus Diperhatikan Dalam Pemberian MP-ASI

U

- Usia

Fre

- Frekuensi

JU

- Jumlah setiap kali makan

Tek

- Tekstur (Kekentalan/Konsistensi)

Var

- Variasi

Res

- Pemberian Makan Aktif/Responsif

Sih

- Kebersihan

Rekomendasi Pemberian MP-ASI Anak Usia 6-23 Bulan

	Jumlah Energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari	Konsistensi/ Tekstur	Frekuensi	Jumlah S Kali Mak
	200 kkal	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat	2-3 kali setiap hari. 1-2 kali selingan dapat diberikan	Mulai dengan sendok makan setiap kali meningkatkan ap hingga 1/2 mangk ukuran 25 (125 ml)
	300 kkal	Makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi	3-4 kali setiap hari 1-2 kali selingan dapat diberikan	1/2 - 3/4 mangk ukuran 25 (125 – 200 ml)

Rekomendasi Pemberian MP-ASI Anak Usia 12-23 Bulan (Lanjutan..)

	Jumlah Energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari	Konsistensi/ Tekstur	Frekuensi	Jumlah Kali Makan
	550 kkal	Makanan keluarga	3-4 kali setiap hari 1-2 kali selingan dapat diberikan	$\frac{3}{4}$ - 1 makanan ukuran 2
MP ASI	Jumlah kalori sesuai dengan kelompok usia	Tekstur/konsistensi sesuai dengan kelompok usia	Frekuensi sesuai dengan kelompok usia dan Tambahkan 1-2 kali makan ekstra 1-2 kali selingan dapat diberikan.	Jumlah makanan sesuai dengan kelompok, dengan bahan 1-2 susu per liter ml dan 2 liter (air putih, sayur,

Pemberian Makan Aktif/Responsif

Sabar dan dorong terus bayi untuk makan

2

Pangku bayi atau m
ap ke bayi jika bayi
u orang lain

Tawarkan makanan berkali-
kali

4

Berinteraksi dan k
gangguan saat ana
makan

Jangan paksa anak untuk
makan

6

Bantu anak yang le
untuk makan

Perhatikan Kebersihan

1

- Berikan makan dengan menggunakan mangkuk/ piring yang bersih

2

- Cuci tangan ibu pakai sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah menyiapkan makanan

3

- Cuci tangan anak sebelum makan dengan sabun dan air mengalir

4

- Gunakan masker saat memberi makan



SEHAT

ADALAH KUALITAS HIDUP

TERIMA KASIH

Penyusun:
Winda Septiani, SKM, M.Kes

Editor:
M Kamali Zaman, SKM, M.KL

PENGOLAHAN MANDIRI MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)



MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MPASI)

Pengantar

Untuk mencapai pertumbuhan optimal, seorang bayi memerlukan semua zat gizi makro dan zat gizi mikro yang sesuai antara jumlah dengan kebutuhannya. Tak dapat dipungkiri, kebutuhan nutrisi terbaik untuk bayi berusia 0 – 6 bulan adalah ASI.

ASI adalah satu-satunya makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh bayi hingga ia berusia enam bulan.

ASI adalah makan bernutrisi dan berenergi tinggi, yang mudah untuk dicerna. ASI memiliki kandungan yang dapat membantu menyerapan nutrisi. Pada bulan-bulan awal, saat bayi dalam kondisi yang paling rentan, ASI eksklusif membantu melindunginya bayi dari diare, sudden infant death syndrome/SIDS - sindrom kematian tiba-tiba pada bayi, infeksi telinga dan penyakit infeksi lain yang biasa terjadi.

Riset medis mengatakan bahwa ASI eksklusif membuat bayi berkembang dengan baik pada 6 bulan pertama bahkan pada usia lebih dari 6 bulan. Organisasi Kesehatan Dunia – WHO mengatakan: “ASI adalah suatu cara yang tidak tertandingi oleh apapun dalam menyediakan makanan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi... Evaluasi pada bukti-bukti yang telah ada menunjukkan bahwa pada tingkat populasi dasar, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan adalah cara yang paling optimal dalam pemberian makan kepada bayi.”

Setelah 6 bulan, biasanya bayi membutuhkan lebih banyak zat besi dan seng daripada yang tersedia didalam ASI – pada titik inilah, nutrisi tambahan bisa diperoleh dari sedikit porsi makanan padat. Bayi-bayi tertentu bisa minum ASI hingga usia 12 bulan atau lebih – selama bayi anda terus menambah berat dan tumbuh sebagaimana mestinya, berarti ASI anda bisa memenuhi kebutuhannya dengan baik.

Untuk tumbuh kembang optimal, anak membutuhkan asupan gizi yang cukup. Bagi bayi usia 0-6 bulan, pemberian ASI saja sudah cukup, namun bagi bayi diatas 6 bulan diperlukan makanan selain ASI yaitu berupa makanan pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu, diperlukan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk menyediakan MP-ASI yang tepat dan bermutu sesuai dengan kemampuan dan ketersediaan bahan makanan setempat. Oleh karena itu, diperlukan resep – resep MP-ASI sebagai acuan bagi ibu. Beberapa persyaratan pembuatan MP-ASI di bawah ini yang perlu diperhatikan :

- 1 Bahan makanan mudah diperoleh
- 2 Mudah diolah
- 3 Harga terjangkau
- 4 Dapat diterima sasaran dengan baik
- 5 Kandungan zat gizi memenuhi kecukupan gizi sasaran
- 6 Mutu protein dapat memacu pertumbuhan fisik (Protein Efficiency Ratio/PER lebih besar atau sama dengan 70% mutu casein, setara dengan $> 1,75$)
- 7 Jenis MP-ASI disesuaikan dengan umur sasaran
- 8 Bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna, dan racun
- 9 Memenuhi nilai sosial, ekonomi, budaya, dan agama

Dari sejumlah penelitian medis terakhir menyarankan bahwa makanan padat sebaiknya dikenalkan pada bayi saat ia berusia 6 bulan. Karena di usia tersebut, sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh anak relatif sudah sempurna dan siap untuk menerima makanan padat. Hal ini akan mengurangi kemungkinan resiko terkena alergi makanan

Memperkenalkan makanan pertama kepada bayi anda merupakan pengalaman yang sangat istimewa untuk anda dan juga bayi anda. Ini adalah langkah yang sangat besar untuk si kecil menuju dunia yang penuh dengan cita rasa.

Cara memasak MPASI:

✓ Rebus

Gunakanlah sedikit air saat merebus. Hati-hati jangan sampai merebus sayur atau buah terlalu lama (overcook). Tambahkan ASI / susu / air secukupnya untuk membuat puree.

✓ Microwave

Iris sayuran/buah dan taruh dalam piring khusus untuk microwave. Tambahkan sedikit air dan masak hingga lunak. Haluskan dan aduk rata. Sebelum diberikan, tes dahulu suhunya.

✓ Kukus

Cara ini adalah yang sangat ideal untuk menjaga rasa dan juga vitamin dalam sayuran/buah. Vitamin B dan C adalah vitamin yang larut dalam air dan sangat mudah hilang/rusak apabila dimasak terlalu lama, terutama jika direbus.

Yang Perlu Diingat : Selalu mencuci bersih setiap bahan makanan yang akan diolah menjadi makanan bayi.

VARIASI OLAHAN BUAH (Usia 6 Bulan)



Pisang Lumat Halus

Bahan :

1 buah

pisang

masak Cara

membuatny

a :

- Pisang dicuci bersih
- Kupas memanjang sebagian permukaan pisang
- Keriklah pisang dengan menggunakan sendok kecil yang bersih
- Kerikan pisang ditaruh dalam cangkir atau mangkuk kecil. Agar pisang tidak berubah warna, berilah sedikit perasan jeruk nipis.
- Dapat juga kerikan pisang diberikan langsung kepada bayi

Pepaya lumat

Bahan :

1 potong

pepaya

Cara

membuatn

ya :

- Kupas pepaya matang, buang bijinya dan cuci bersih dengan air matang.
- Saring dengan menggunakan saringan kawat yang halus.
- Taruh dicangkir atau mangkuk kecil dan berikan kepada bayi dengan sendok kecil.
- Dapat juga pepaya dikerik seperti pada pisang lumat

Air jeruk Manis

Bahan :

1 buah jeruk

yang manis

Cara

membuatnya:

- Cuci jeruk sampai bersih
- Jeruk dibelah dua peras airnya
- Taruh dalam cangkir atau mangkok kecil kemudian diberikan kepada bayi dengan menggunakan sendok kecil.

Tomat Saring

Bahan :

1 buah tomat masak

1 sendok the gula

pasir diseduh Cara

membuatnya:

- Tomat dicuci bersih dan direbus dalam air mendidih
- Setelah kulitnya pecah dan lemas diangkat dari panci
- Tomat disaring dengan menggunakan saringan kawat halus
- Tambahkan gula pasir secukupnya kedalamnya dan diaduk rata
- Taruh dalam cangkir dengan menggunakan sendok kecil.

Pisang dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

1 buah (100 gr) pisang ambon

50 cc air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Kerok pisang dengan sendok untuk menjadi 50 gr (5 sdm). Tempatkan dalam wadah.
- Campur pisang yang sudah dikerok dengan air jeruk, aduk rata,segera berikan pada bayi.

Melon dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr melon yg matang dan manis, potong-potong

1 sdm air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Haluskan melon dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

Pepaya dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr pepaya yang matang dan manis, potong-potong

1 sdm air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Haluskan pepaya dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

Pepaya dengan Tomat (1 porsi)

Bahan :

50 gr tomat yg matang

100 gr pepaya yang matang dan manis,

potong-potong Cara membuat :

- Seduh tomat dengan air panas, kupas kulitnya.
- Belah tomat, buang bijinya, potong-potong daging tomat.
- Haluskan tomat dengan pepaya dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.

Pepaya dengan pisang (1 porsi)

Bahan :

50 gr pepaya yg matang dan manis,

potong-potong 51 gr pisang raja yang

tua dan manis, potong-potong Cara

membuat :

- Haluskan pepaya dan pisang dengan blender/saringan kawat, angkat, tuang dalam

wadah. Segera berikan pada bayi.

Alpukat dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr daging buah alpukat.

50 cc air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Haluskan alpukat dengan blender/saringan kawat, angkat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

***Tips :** Pilihlah alpukat yang tua agar rasanya tidak pahit. Alpukat yang tua biasanya tidak terlalu keras bila ditekan, dan bila diguncangkan terasa gerakan biji yang terlepas dari daging.*

**VARIASI BUBUR SUSU
(Usia 6 Bulan)**



1. Bubur Susu

Bahan :

2 sendok makan tepung beras (20 gr)

ASI atau 2 sendok makan penuh

susu formula Cara membuatnya:

- masak tepung beras dengan sedikit air letakkan diatas api kecil, biarkan hingga masak sambil diaduk setelah agak dingin, campurkan dengan ASI secukupnya.

2. Bubur susu Tepung Beras (1 porsi)

Bahan :

20 gr

tepung

beras 250

Cc susu

5 sdm air jeruk yang manis (jeruk

baby/jeruk pacitan) Cara Membuat :

- Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat.
- Tuang dalam wadah, tunggu hingga dingin, siram atasnya dengan air jeruk. Siap diberikan pada bayi.

3. Bubur sumsum (1 porsi)

Bahan :

20 gr

tepung

beras 250

Cc susu

25 gr gula merah (sebaiknya jangan diberikan

sampai usia 1 thn) Cara membuat :

- Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu sampai mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat.

- Rebus gula merah dengan 50cc air, lalu saring.
Siram keatas bubur sumsum yang sudah dingin

4. Bubur maizena dengan pepaya (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung
maizena 250

Cc susu

50 gr pepaya manis dan matang,

potong dadu kecil Cara membuat :

- Cairkan tepung maizena dengan 50 cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung maizena sambil terus diaduk hingga kental. Angkat.
- Tuang dalam mangkuk, Tunggu hingga dingin, taburi atasnya dengan pepaya yang sudah diblender/saring.

5. Bubur maizena dengan pisang (1 porsi)

Bahan :

15 gr tepung maizena

50 gr pisang raja yang matang,

kukus, haluskan. 250cc susu

Cara membuat :

- Cairkan tepung maizena dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukkan cairan tepung maizana, aduk hingga mengental.
- Masukkan pisang raja kukus yang telah dihaluskan. Aduk rata, angkat.
- Haluskan dengan blender/saringan kawat. Tunggu hingga dingin, siap diberikan pada bayi.

6. Bubur tepung kacang hijau (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung kacang

hijau sangrai 200 cc

susu

Cara membuat :

- Cairkan tepung kacang hijau sangrai dengan 50 cc susu.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung kacang hijau, aduk hingga kental, angkat.
- Tuang dalam wadah. Berikan pada bayi setelah bubur dingin.

Cara membuat tepung kacang hijau :

- cuci bersih kacang hijau dalam jumlah sekehendak, tiriskan.
- sangrai sampai kering. Angkat.
- tumbuk perlahan agar kulitnya mengelupas. Buang kulitnya, lanjutkan menumbuk hingga halus, ayak. Simpan dalam wadah tertutup.

Catatan :

20 gr = 1 sendok makan

10 gr = 1 genggam

**VARIASI TIM SARING
(Usia 7-8 bulan)**



1. Nasi Tim Saring Hati Ayam (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr
hati
ayam
26 gr
tempe
27 gr tomat
28 gr daun bayam,
iris kasar 1 sdt
margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan bayam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

2. Nasi Tim Saring Bumbu Kecap (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr
hati
ayam
25 gr
tempe
25 gr tomat
50 gr labu siam

1 sdm kecap manis
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan labu siam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan kecap dan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

3. Nasi Tim Saring Ikan Kakap (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr daging
ikan kakap 30
gr tahu
25 gr tomat
25 gr daun kangkung, iris kasar

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, ikan dan tahu. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan tomat dan kangkung, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

4.Nasi Tim Saring Ikan Tenggiri (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih
625 cc air
25 gr daging
ikan tenggiri
25 gr tempe
50 gr
labu
siam
50 gr
tomat
1 sdm kecap manis
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, ikan dan tempe. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan labu siam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan kecap manis dan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

5. Nasi Tim Saring Ayam Wortel (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr daging
ayam giling 25
gr tempe
25 gr wortel
25 gr tomat
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, daging ayam dan tempe. Rebus sambil terus
- diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

6. Nasi Tim Saring dengan teri (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr tempe

25 gr

daun

bayam 25

gr tomat

1 sdm

teri

bubuk 1

sdm

minyak

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga
- menjadi bubur
- Masukkan bayam, tomat dan teri bubuk, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan minyak, aduk rata. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Catatan:

Cara membuat teri bubuk : cuci bersih teri medan dalam jumlah sekehendak, lalu sangrai sampai kering dan

berwarna kecoklatan, angkat. Tumbuk halus teri sangrai, simpan dalam toples.

7. Nasi Tim Saring dengan telur (1 porsi)

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr tempe
25 gr tomat
25 gr daun
kangkung, iris kasar
1 kuning telur
1 sdm santan encer

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air dan tempe. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan kangkung dan tomat, masak hingga sayuran matang.
- Masukkan kuning telur dan santan. Masak hingga mendidih. Angkat.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

8. Tim kentang saring (1 porsi)

Bahan :
100 gr kentang, kupas kulitnya,
potong sedang. 250 cc air
25 gr tempe
25 gr wortel
25 gr tomat
1
kuning
telur 10

gr keju
parut
Cara
membu
at :

- Campur kentang dengan air dan tempe. Rebus hingga kentang lunak.
- Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang.
- Masukkan kuning telur dan keju parut, aduk rata. Angkat.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Cara membuat :

- Masukkan bayam dan susu dalam blender. Proses hingga lembut.
- Aduk tim dengan air hangat hingga kental.
- Tuangkan bayam halus ke atas bubur. Sajikan segera.

Kalori : 371Kal Protein : 15.8 gr Lemak : 12
gr Karbohidrat : 50.9 gr Serat : 3.85gr

Tips:

Sebagai variasi, kecuali bayam bisa dipakai bayam merah, wortel, biji jagung manis atau labu kuning. Rebus sayuran sebentar lalu haluskan bersama susu dalam blender. Agar vitamin tidak berkurang, buat saus sayuran saat bubur akan diberikan.

VARIASI TIM CINCANG
(9-12 bulan)



1. Tim Mi ayam (1 porsi)

Bahan :

50 gr

mi

kering

250 cc

kaldu

25 gr daging ayam

25 gr buncis,

potong kecil 25

gr tomat

1

kuning

telur

10 gr

keju

parut

Cara membuat :

1. Rebus mie dengan kaldu dan daging ayam hingga matang.
2. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Masukkan kuning telur dan keju parut, masak sebentar sambil diaduk rata. Angkat

2. Tim kentang hati ayam (1 porsi)

Bahan :

100 gr kentang

250 cc air

25 gr hati ayam

50 gr labu kuning,

potong kecil 25 gr

tomat

1

kuning

telur

10 gr

keju

parut

Cara membuat :

1. Rebus kentang bersama dengan air dan hati ayam sampai kentang lunak.
2. Masukkan labu kuning and tomat, masak hingga sayuran matang.
3. Beri keju parut dan kuning telur, masak sebentar sambil diaduk. Angkat
4. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.

3. Tim kentang ayam keju (1 porsi)

Bahan :

100 gr kentang,
potong dadu kecil 250
cc air
25 gr daging ayam
25 gr tahu,
potong kecil
25 gr tomat
25 wortel,
parut kasar
10 gr keju
parut

Cara membuat :

1. Rebus kentang dengan air bersama daging ayam dan tahu sampai matang.
2. Masukkan tomat dan wortel, masak hingga sayuran matang.
3. Masukkan keju parut, aduk sebentar, angkat.

4. Tim Jagung isi ikan (1 porsi)

Bahan :

50 gr jagung yang muda,
serut, haluskan 625 cc air
25 gr daging ikan kakap,

cincang kasar 50 gr tahu

25 gr tomat

25 gr wortel,

parut kasar 1

sdm kecap

manis

1 sdt

margarin/men

tega

Cara
membuat :

1. Rebus jagung dengan air, ikan dan tahu sampai menjadi bubur.
2. Masukkan tomat dan wortel, masak hingga sayuran matang.
3. Tambahkan kecap manis dan margarin/mentega. Aduk rata. Angkat.

5. Nasi Tim ayam kacang merah (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr daging giling

10 gr kacang merah, rebus,

cincang halus 25 gr buncis,

iris halus

25 gr tomat,

potong kecil 1

sdm kecap

manis

1 sdm santan encer

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, daging giling, dan kacang merah cincang sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Tambahkan kecap manis dan santan. Aduk rata.
4. Angkat

6. Nasi tim ayam isi Bayam (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr
ayam
giling 50
gr tahu
25 gr tomat
25 gr daun
bayam, iris halus
1 sdm kecap
manis
1 sdm santan encer

Cara membuat :

- 1.Rebus beras dengan air, daging ayam giling dan tahu hingga menjadi bubur.
- 2.Masukan tomat dan bayam, masak sampai sayuran matang.
- 3.Masukan kecap dan santan. Aduk rata. Angkat.

7. Nasi Tim isi hati ayam (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr ayam giling
25 gr daun
kangkung, iris kasar
25 gr tomat, potong
kecil

8. Nasi Tim ayam isi telur (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr

hati

ayam

50 gr

tahu

25 gr tomat

25 gr daun kangkung yang

muda, iris halus 1 sdt

margarin / mentega

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, hati ayam, dan tahu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan kangkung dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Tambahkan margarin/mentega. Angka

9. Tim Tahu Jagung

Bahan

75 gr tahu

1 putih telur,

kocok sebentar

1/4 sdt garam

halus

50 gr hati

ayam, cincang

30 gr wortel,

serut

Saus Susu

10 gr saus susu

bubuk Chil-kid 5 gr

gula pasir

5 gr
mentega
cair 100
ml air

Saus Jagung

75 gr jagung manis yang
muda, parut 100 ml air
kaldu ayam atau daging
50 gr biskuit Toddler
1 kuning
telur,
kocok 1/4
sdt garam
halus

Cara Membuat

- Rendam tahu dalam air mendidih, diamkan selama 2 menit, angkat dan tiriskan. Haluskan tahu, lalu campur dengan kocokan putih telur, aduk sampai rata.
- Untuk membuat saus susu, kocok susu Chil-kid, gula, mentega dan air sampai tercampur rata. Tuang saus susu ke dalam campuran tahu, saring dan tambahkan garam.
- Masukkan hati ayam dan wortel serut ke dalam mangkuk, kemudian tuang adonan tahu saring di atasnya. Tim selama 15 menit. Angkat dan balikkan sehingga hati ayam dan wortel serut berada di atas.
- Untuk membuat saus jagung, masak parutan jagung di atas api kecil. Campurkan kaldu dan biskuit Toddler. Tunggu sampai kental dan mendidih, lalu angkat dari api.
- Masukkan kuning telur ke dalam saus jagung. Aduk sampai tercampur rata. Letakkan kembali

di atas api kecil dan tambahkan garam. Angkat dari api dan tuangkan ke atas tim tahu tadi. Siap dihidangkan.

KESIMPULAN

Pemberian MP-ASI yang baik dan benar kepada bayi dan anak usia 6-24 bulan terutama dari keluarga miskin merupakan salah satu upaya memulihkan status gizi bayi dan anak. Pemberian MP-ASI dengan menggunakan bahan makanan lokal diharapkan memiliki dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan MP-ASI secara mandiri yang pada gilirannya akan meningkatkan keadaan gizi sasaran.

Untuk keberhasilan pelaksanaan pemberian MP-ASI diperlukan pemahaman dari seluruh pihak yang terlibat, kerjasama yang erat di antara pelaksana dan pengelola serta kesungguhan masyarakat dan keluarga untuk memberikan MP-ASI lokal kepada anaknya secara baik dan benar.

Oleh karena itu apabila seluruh komponen yang terlibat dalam pemberian MP-ASI melaksanakan tugas dan fungsi secara baik, maka kegiatan pemberian MP-ASI akan memberikan andil yang sangat besar bagi upaya memulihkan status gizi bayi dan anak dari keluarga miskin. Dengan dilaksanakannya pedoman pemberian MP-ASI lokal ini secara baik dan benar, maka akan diperoleh hasil yang optimal.

Reference

- 1 Departemen Kesehatan RI 2006 , Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP_ASI) Lokal Tahun 2006
- 2 Handayani S., Ishartani, Pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MPASI) Lokal, Yayasan Kakak-Australia Indonesia Partnership, Cakra Books, 2006.
- 3 <http://www.scribd.com/doc/4906473/PEDOMAN-UMUM-PEMBERIAN-makanan-pendamping-ASI>
- 4 http://www.promina.co.id/Resep?utm_source=SEM&utm_medium=resep&utm_campaign=AON

MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MPASI)

Pengantar

Untuk mencapai pertumbuhan optimal, seorang bayi memerlukan semua zat gizi makro dan zat gizi mikro yang sesuai antara jumlah dengan kebutuhannya. Tak dapat dipungkiri, kebutuhan nutrisi terbaik untuk bayi berusia 0 – 6 bulan adalah ASI.

ASI adalah satu-satunya makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh bayi hingga ia berusia enam bulan.

ASI adalah makan bernutrisi dan berenergi tinggi, yang mudah untuk dicerna. ASI memiliki kandungan yang dapat membantu menyerapan nutrisi. Pada bulan-bulan awal, saat bayi dalam kondisi yang paling rentan, ASI eksklusif membantu melindunginya bayi dari diare, sudden infant death syndrome/SIDS - sindrom kematian tiba-tiba pada bayi, infeksi telinga dan penyakit infeksi lain yang biasa terjadi.

Riset medis mengatakan bahwa ASI eksklusif membuat bayi berkembang dengan baik pada 6 bulan pertama bahkan pada usia lebih dari 6 bulan. Organisasi Kesehatan Dunia – WHO mengatakan: “ASI adalah suatu cara yang tidak tertandingi oleh apapun dalam menyediakan makanan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi... Evaluasi pada bukti-bukti yang telah ada menunjukkan bahwa pada tingkat populasi dasar, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan adalah cara yang paling optimal dalam pemberian makan kepada bayi.”

Setelah 6 bulan, biasanya bayi membutuhkan lebih banyak zat besi dan seng daripada yang tersedia didalam ASI – pada titik inilah, nutrisi tambahan bisa diperoleh dari sedikit porsi makanan padat. Bayi-bayi tertentu bisa minum ASI hingga usia 12 bulan atau lebih – selama bayi anda terus menambah berat dan tumbuh sebagaimana mestinya, berarti ASI anda bisa memenuhi kebutuhannya dengan baik.

Untuk tumbuh kembang optimal, anak membutuhkan asupan gizi yang cukup. Bagi bayi usia 0-6 bulan, pemberian ASI saja sudah cukup, namun bagi bayi diatas 6 bulan diperlukan makanan selain ASI yaitu berupa makanan pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu, diperlukan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk menyediakan MP-ASI yang tepat dan bermutu sesuai dengan kemampuan dan ketersediaan bahan makanan setempat. Oleh karena itu, diperlukan resep – resep MP-ASI sebagai acuan bagi ibu. Beberapa persyaratan pembuatan MP-ASI di bawah ini yang perlu diperhatikan :

- 1 Bahan makanan mudah diperoleh
- 2 Mudah diolah
- 3 Harga terjangkau
- 4 Dapat diterima sasaran dengan baik
- 5 Kandungan zat gizi memenuhi kecukupan gizi sasaran
- 6 Mutu protein dapat memacu pertumbuhan fisik (Protein Efficiency Ratio/PER lebih besar atau sama dengan 70% mutu casein, setara dengan $> 1,75$)
- 7 Jenis MP-ASI disesuaikan dengan umur sasaran
- 8 Bebas dari kuman penyakit, pengawet, pewarna, dan racun
- 9 Memenuhi nilai sosial, ekonomi, budaya, dan agama

Dari sejumlah penelitian medis terakhir menyarankan bahwa makanan padat sebaiknya dikenalkan pada bayi saat ia berusia 6 bulan. Karena di usia tersebut, sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh anak relatif sudah sempurna dan siap untuk menerima makanan padat. Hal ini akan mengurangi kemungkinan resiko terkena alergi makanan

Memperkenalkan makanan pertama kepada bayi anda merupakan pengalaman yang sangat istimewa untuk anda dan juga bayi anda. Ini adalah langkah yang sangat besar untuk si kecil menuju dunia yang penuh dengan cita rasa.

Cara memasak MPASI:

✓ Rebus

Gunakanlah sedikit air saat merebus. Hati-hati jangan sampai merebus sayur atau buah terlalu lama (overcook). Tambahkan ASI / susu / air secukupnya untuk membuat puree.

✓ Microwave

Iris sayuran/buah dan taruh dalam piring khusus untuk microwave. Tambahkan sedikit air dan masak hingga lunak. Haluskan dan aduk rata. Sebelum diberikan, tes dahulu suhunya.

✓ Kukus

Cara ini adalah yang sangat ideal untuk menjaga rasa dan juga vitamin dalam sayuran/buah. Vitamin B dan C adalah vitamin yang larut dalam air dan sangat mudah hilang/rusak apabila dimasak terlalu lama, terutama jika direbus.

Yang Perlu Diingat : Selalu mencuci bersih setiap bahan makanan yang akan diolah menjadi makanan bayi.

VARIASI OLAHAN BUAH (Usia 6 Bulan)



Pisang Lumat Halus

Bahan :

1 buah

pisang

masak Cara

membuatny

a :

- Pisang dicuci bersih
- Kupas memanjang sebagian permukaan pisang
- Keriklah pisang dengan menggunakan sendok kecil yang bersih
- Kerikan pisang ditaruh dalam cangkir atau mangkuk kecil. Agar pisang tidak berubah warna, berilah sedikit perasan jeruk nipis.
- Dapat juga kerikan pisang diberikan langsung kepada bayi

Pepaya lumat

Bahan :

1 potong

pepaya

Cara

membuatn

ya :

- Kupas pepaya matang, buang bijinya dan cuci bersih dengan air matang.
- Saring dengan menggunakan saringan kawat yang halus.
- Taruh dicangkir atau mangkuk kecil dan berikan kepada bayi dengan sendok kecil.
- Dapat juga pepaya dikerik seperti pada pisang lumat

Air jeruk Manis

Bahan :

1 buah jeruk

yang manis

Cara

membuatnya:

- Cuci jeruk sampai bersih
- Jeruk dibelah dua peras airnya
- Taruh dalam cangkir atau mangkok kecil kemudian diberikan kepada bayi dengan menggunakan sendok kecil.

Tomat Saring

Bahan :

1 buah tomat masak

1 sendok the gula

pasir diseduh Cara

membuatnya:

- Tomat dicuci bersih dan direbus dalam air mendidih
- Setelah kulitnya pecah dan lemas diangkat dari panci
- Tomat disaring dengan menggunakan saringan kawat halus
- Tambahkan gula pasir secukupnya kedalamnya dan diaduk rata
- Taruh dalam cangkir dengan menggunakan sendok kecil.

Pisang dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

1 buah (100 gr) pisang ambon

50 cc air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Kerok pisang dengan sendok untuk menjadi 50 gr (5 sdm). Tempatkan dalam wadah.
- Campur pisang yang sudah dikerok dengan air jeruk, aduk rata,segera berikan pada bayi.

Melon dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr melon yg matang dan manis, potong-potong

1 sdm air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Haluskan melon dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

Pepaya dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr pepaya yang matang dan manis, potong-potong

1 sdm air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Haluskan pepaya dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

Pepaya dengan Tomat (1 porsi)

Bahan :

50 gr tomat yg matang

100 gr pepaya yang matang dan manis,

potong-potong Cara membuat :

- Seduh tomat dengan air panas, kupas kulitnya.
- Belah tomat, buang bijinya, potong-potong daging tomat.
- Haluskan tomat dengan pepaya dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.

Pepaya dengan pisang (1 porsi)

Bahan :

50 gr pepaya yg matang dan manis,

potong-potong 51 gr pisang raja yang

tua dan manis, potong-potong Cara

membuat :

- Haluskan pepaya dan pisang dengan blender/saringan kawat, angkat, tuang dalam

wadah. Segera berikan pada bayi.

Alpukat dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr daging buah alpukat.

50 cc air jeruk yang manis (jeruk

baby/pontianak/medan) Cara membuat :

- Haluskan alpukat dengan blender/saringan kawat, angkat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

***Tips :** Pilihlah alpukat yang tua agar rasanya tidak pahit. Alpukat yang tua biasanya tidak terlalu keras bila ditekan, dan bila diguncangkan terasa gerakan biji yang terlepas dari daging.*

**VARIASI BUBUR SUSU
(Usia 6 Bulan)**



1. Bubur Susu

Bahan :

2 sendok makan tepung beras (20 gr)

ASI atau 2 sendok makan penuh

susu formula Cara membuatnya:

- masak tepung beras dengan sedikit air letakkan diatas api kecil, biarkan hingga masak sambil diaduk setelah agak dingin, campurkan dengan ASI secukupnya.

2. Bubur susu Tepung Beras (1 porsi)

Bahan :

20 gr

tepung

beras 250

Cc susu

5 sdm air jeruk yang manis (jeruk

baby/jeruk pacitan) Cara Membuat :

- Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat.
- Tuang dalam wadah, tunggu hingga dingin, siram atasnya dengan air jeruk. Siap diberikan pada bayi.

3. Bubur sumsum (1 porsi)

Bahan :

20 gr

tepung

beras 250

Cc susu

25 gr gula merah (sebaiknya jangan diberikan

sampai usia 1 thn) Cara membuat :

- Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu sampai mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat.

- Rebus gula merah dengan 50cc air, lalu saring.
Siram keatas bubur sumsum yang sudah dingin

4. Bubur maizena dengan pepaya (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung
maizena 250

Cc susu

50 gr pepaya manis dan matang,

potong dadu kecil Cara membuat :

- Cairkan tepung maizena dengan 50 cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung maizena sambil terus diaduk hingga kental. Angkat.
- Tuang dalam mangkuk, Tunggu hingga dingin, taburi atasnya dengan pepaya yang sudah diblender/saring.

5. Bubur maizena dengan pisang (1 porsi)

Bahan :

15 gr tepung maizena

50 gr pisang raja yang matang,

kukus, haluskan. 250cc susu

Cara membuat :

- Cairkan tepung maizena dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukkan cairan tepung maizana, aduk hingga mengental.
- Masukkan pisang raja kukus yang telah dihaluskan. Aduk rata, angkat.
- Haluskan dengan blender/saringan kawat. Tunggu hingga dingin, siap diberikan pada bayi.

6. Bubur tepung kacang hijau (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung kacang

hijau sangrai 200 cc

susu

Cara membuat :

- Cairkan tepung kacang hijau sangrai dengan 50 cc susu.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung kacang hijau, aduk hingga kental, angkat.
- Tuang dalam wadah. Berikan pada bayi setelah bubur dingin.

Cara membuat tepung kacang hijau :

- cuci bersih kacang hijau dalam jumlah sekehendak, tiriskan.
- sangrai sampai kering. Angkat.
- tumbuk perlahan agar kulitnya mengelupas. Buang kulitnya, lanjutkan menumbuk hingga halus, ayak.
Simpan dalam wadah tertutup.

Catatan :

20 gr = 1 sendok makan

10 gr = 1 genggam

**VARIASI TIM SARING
(Usia 7-8 bulan)**



1. Nasi Tim Saring Hati Ayam (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr

hati

ayam

26 gr

tempe

27 gr tomat

28 gr daun bayam,

iris kasar 1 sdt

margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan bayam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

2. Nasi Tim Saring Bumbu Kecap (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr

hati

ayam

25 gr

tempe

25 gr tomat

50 gr labu siam

1 sdm kecap manis
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan labu siam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan kecap dan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

3. Nasi Tim Saring Ikan Kakap (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr daging
ikan kakap 30
gr tahu
25 gr tomat
25 gr daun kangkung, iris kasar

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, ikan dan tahu. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan tomat dan kangkung, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

4.Nasi Tim Saring Ikan Tenggiri (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih
625 cc air
25 gr daging
ikan tenggiri
25 gr tempe
50 gr
labu
siam
50 gr
tomat
1 sdm kecap manis
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, ikan dan tempe. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan labu siam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan kecap manis dan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

5. Nasi Tim Saring Ayam Wortel (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr daging
ayam giling 25
gr tempe
25 gr wortel
25 gr tomat
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, daging ayam dan tempe. Rebus sambil terus
- diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

6. Nasi Tim Saring dengan teri (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr tempe

25 gr

daun

bayam 25

gr tomat

1 sdm

teri

bubuk 1

sdm

minyak

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga
- menjadi bubur
- Masukkan bayam, tomat dan teri bubuk, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan minyak, aduk rata. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Catatan:

Cara membuat teri bubuk : cuci bersih teri medan dalam jumlah sekehendak, lalu sangrai sampai kering dan

berwarna kecoklatan, angkat. Tumbuk halus teri sangrai, simpan dalam toples.

7. Nasi Tim Saring dengan telur (1 porsi)

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr tempe
25 gr tomat
25 gr daun
kangkung, iris kasar
1 kuning telur
1 sdm santan encer

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air dan tempe. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan kangkung dan tomat, masak hingga sayuran matang.
- Masukkan kuning telur dan santan. Masak hingga mendidih. Angkat.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

8. Tim kentang saring (1 porsi)

Bahan :
100 gr kentang, kupas kulitnya,
potong sedang. 250 cc air
25 gr tempe
25 gr wortel
25 gr tomat
1
kuning
telur 10

gr keju
parut
Cara
membu
at :

- Campur kentang dengan air dan tempe. Rebus hingga kentang lunak.
- Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang.
- Masukkan kuning telur dan keju parut, aduk rata. Angkat.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Cara membuat :

- Masukkan bayam dan susu dalam blender. Proses hingga lembut.
- Aduk tim dengan air hangat hingga kental.
- Tuangkan bayam halus ke atas bubur. Sajikan segera.

Kalori : 371Kal Protein : 15.8 gr Lemak : 12
gr Karbohidrat : 50.9 gr Serat : 3.85gr

Tips:

Sebagai variasi, kecuali bayam bisa dipakai bayam merah, wortel, biji jagung manis atau labu kuning. Rebus sayuran sebentar lalu haluskan bersama susu dalam blender. Agar vitamin tidak berkurang, buat saus sayuran saat bubur akan diberikan.

VARIASI TIM CINCANG
(9-12 bulan)



1. Tim Mi ayam (1 porsi)

Bahan :

50 gr

mi

kering

250 cc

kaldu

25 gr daging ayam

25 gr buncis,

potong kecil 25

gr tomat

1

kuning

telur

10 gr

keju

parut

Cara membuat :

1. Rebus mie dengan kaldu dan daging ayam hingga matang.
2. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Masukkan kuning telur dan keju parut, masak sebentar sambil diaduk rata. Angkat

2. Tim kentang hati ayam (1 porsi)

Bahan :

100 gr kentang

250 cc air

25 gr hati ayam

50 gr labu kuning,

potong kecil 25 gr

tomat

1

kuning

telur

10 gr

keju

parut

Cara membuat :

1. Rebus kentang bersama dengan air dan hati ayam sampai kentang lunak.
2. Masukkan labu kuning and tomat, masak hingga sayuran matang.
3. Beri keju parut dan kuning telur, masak sebentar sambil diaduk. Angkat
4. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.

3. Tim kentang ayam keju (1 porsi)

Bahan :

100 gr kentang,
potong dadu kecil 250
cc air
25 gr daging ayam
25 gr tahu,
potong kecil
25 gr tomat
25 wortel,
parut kasar
10 gr keju
parut

Cara membuat :

1. Rebus kentang dengan air bersama daging ayam dan tahu sampai matang.
2. Masukkan tomat dan wortel, masak hingga sayuran matang.
3. Masukkan keju parut, aduk sebentar, angkat.

4. Tim Jagung isi ikan (1 porsi)

Bahan :

50 gr jagung yang muda,
serut, haluskan 625 cc air
25 gr daging ikan kakap,

cincang kasar 50 gr tahu

25 gr tomat

25 gr wortel,

parut kasar 1

sdm kecap

manis

1 sdt

margarin/men

tega Cara

membuat :

1. Rebus jagung dengan air, ikan dan tahu sampai menjadi bubur.
2. Masukkan tomat dan wortel, masak hingga sayuran matang.
3. Tambahkan kecap manis dan margarin/mentega. Aduk rata. Angkat.

5. Nasi Tim ayam kacang merah (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr daging giling

10 gr kacang merah, rebus,

cincang halus 25 gr buncis,

iris halus

25 gr tomat,

potong kecil 1

sdm kecap

manis

1 sdm santan encer

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, daging giling, dan kacang merah cincang sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Tambahkan kecap manis dan santan. Aduk rata.
4. Angkat

6. Nasi tim ayam isi Bayam (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr
ayam
giling 50
gr tahu
25 gr tomat
25 gr daun
bayam, iris halus
1 sdm kecap
manis
1 sdm santan encer

Cara membuat :

- 1.Rebus beras dengan air, daging ayam giling dan tahu hingga menjadi bubur.
- 2.Masukan tomat dan bayam, masak sampai sayuran matang.
- 3.Masukan kecap dan santan. Aduk rata. Angkat.

7. Nasi Tim isi hati ayam (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,
cuci bersih
625 cc air
25 gr ayam giling
25 gr daun
kangkung, iris kasar
25 gr tomat, potong
kecil

8. Nasi Tim ayam isi telur (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras,

cuci bersih

625 cc air

25 gr

hati

ayam

50 gr

tahu

25 gr tomat

25 gr daun kangkung yang

muda, iris halus 1 sdt

margarin / mentega

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, hati ayam, dan tahu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan kangkung dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Tambahkan margarin/mentega. Angka

9. Tim Tahu Jagung

Bahan

75 gr tahu

1 putih telur,

kocok sebentar

1/4 sdt garam

halus

50 gr hati

ayam, cincang

30 gr wortel,

serut

Saus Susu

10 gr saus susu

bubuk Chil-kid 5 gr

gula pasir

5 gr
mentega
cair 100
ml air

Saus Jagung

75 gr jagung manis yang
muda, parut 100 ml air
kaldu ayam atau daging
50 gr biskuit Toddler
1 kuning
telur,
kocok 1/4
sdt garam
halus

Cara Membuat

- Rendam tahu dalam air mendidih, diamkan selama 2 menit, angkat dan tiriskan. Haluskan tahu, lalu campur dengan kocokan putih telur, aduk sampai rata.
- Untuk membuat saus susu, kocok susu Chil-kid, gula, mentega dan air sampai tercampur rata. Tuang saus susu ke dalam campuran tahu, saring dan tambahkan garam.
- Masukkan hati ayam dan wortel serut ke dalam mangkuk, kemudian tuang adonan tahu saring di atasnya. Tim selama 15 menit. Angkat dan balikkan sehingga hati ayam dan wortel serut berada di atas.
- Untuk membuat saus jagung, masak parutan jagung di atas api kecil. Campurkan kaldu dan biskuit Toddler. Tunggu sampai kental dan mendidih, lalu angkat dari api.
- Masukkan kuning telur ke dalam saus jagung. Aduk sampai tercampur rata. Letakkan kembali

di atas api kecil dan tambahkan garam. Angkat dari api dan tuangkan ke atas tim tahu tadi. Siap dihidangkan.

KESIMPULAN

Pemberian MP-ASI yang baik dan benar kepada bayi dan anak usia 6-24 bulan terutama dari keluarga miskin merupakan salah satu upaya memulihkan status gizi bayi dan anak. Pemberian MP-ASI dengan menggunakan bahan makanan lokal diharapkan memiliki dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan MP-ASI secara mandiri yang pada gilirannya akan meningkatkan keadaan gizi sasaran.

Untuk keberhasilan pelaksanaan pemberian MP-ASI diperlukan pemahaman dari seluruh pihak yang terlibat, kerjasama yang erat di antara pelaksana dan pengelola serta kesungguhan masyarakat dan keluarga untuk memberikan MP-ASI lokal kepada anaknya secara baik dan benar.

Oleh karena itu apabila seluruh komponen yang terlibat dalam pemberian MP-ASI melaksanakan tugas dan fungsi secara baik, maka kegiatan pemberian MP-ASI akan memberikan andil yang sangat besar bagi upaya memulihkan status gizi bayi dan anak dari keluarga miskin. Dengan dilaksanakannya pedoman pemberian MP-ASI lokal ini secara baik dan benar, maka akan diperoleh hasil yang optimal.

Reference

- 1 Departemen Kesehatan RI 2006 , Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP_ASI) Lokal Tahun 2006
- 2 Handayani S., Ishartani, Pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI (MPASI) Lokal, Yayasan Kakak-Australia Indonesia Partnership, Cakra Books, 2006.
- 3 <http://www.scribd.com/doc/4906473/PEDOMAN-UMUM-PEMBERIAN-makanan-pendamping-ASI>
- 4 http://www.promina.co.id/Resep?utm_source=SEM&utm_medium=resep&utm_campaign=AON

0-6 bulan

ASI Eksklusif



Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI saja.

CUKUP ASI SAJA

6-8 bulan

Lanjutkan Menyusul

2-3 sdm s/d 125ml
2-3x makan
1-2x selingan



Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan tidak terlalu encer.



DI-SARING

10-12 bulan

Lanjutkan Menyusul

200ml++
3-4x makan
1-2x selingan




Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan dicincang kasar.

9-10 bulan

Lanjutkan Menyusul

125ml++
3-4x makan
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan orang dewasa, rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan ditumbuk. Tekstur makanan agak kasar.



DI-TUMBUK

>12 bulan

Lanjutkan Menyusul



Menu dapur umum yang disediakan untuk umum/dewasa. Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan bayi dan anak.



MASAK BIASA




Makanan Pendamping ASI

Puskesmas Harapan Raya



WINDA SEPTIANI, SKM, M.Kes
NURHAPIPA, SST, M.Kes

Program Studi Kesmas
Universitas Hang Tuah

2022

MPASI menurut WHO (world health organization)

Menurut WHO, bayi boleh makan apa saja dari menu meja makan keluarga dan harus diperhatikan:

- FREKUENSI - TEKSTUR
- TAKARAN - JENIS



Nasi Tim

Makanan cincang kasar

“Frekuensi dan jumlah takaran MPASI yang diberikan WHO menyesuaikan dengan kapasitas lambung bayi dan rata-rata kandungan kalori”

1. FREKUENSI

- Awal MPASI saat bayi genap berumur 6 bulan (5 bulan 30 hari) ▼ makanan utama diberikan bertahap 2-3 kali sehari
- Usia 6-8 bulan 29 hari ▼ makanan utama diberikan 3 kali sehari, snack seperti biskuit atau buah matang 1-2 kali sehari
- Usia 9-11 bulan 29 hari ▼ makanan utama diberikan 3-4 kali sehari, snack 1-2 kali sehari
- Usia 12-24 bulan ▼ makanan utama diberikan 3-4 kali sehari, snack 1-2 kali sehari

2. TAKARAN

- Awal MPASI di umur 6 bulan ▼ 2-3 sendok makan per kali pemberian
- 6-8 bulan 29 hari ▼ dinaikkan bertahap menjadi ▼ cangkir/mangkok (125 ml) per kali pemberian
- 9-11 bulan 29 hari ▼ ▼ cangkir/mangkok (125 ml) per kali pemberian
- 12-24 bulan, dinaikkan bertahap menjadi ** - 1 cangkir/mangkok (175-250 ml)

“Kandungan kalori pada bubur MPASI diperkirakan sekitar 0,8 kkal/gram”

“Kapasitas lambung bayi sekitar 30 gram makanan per kilogram berat badan”

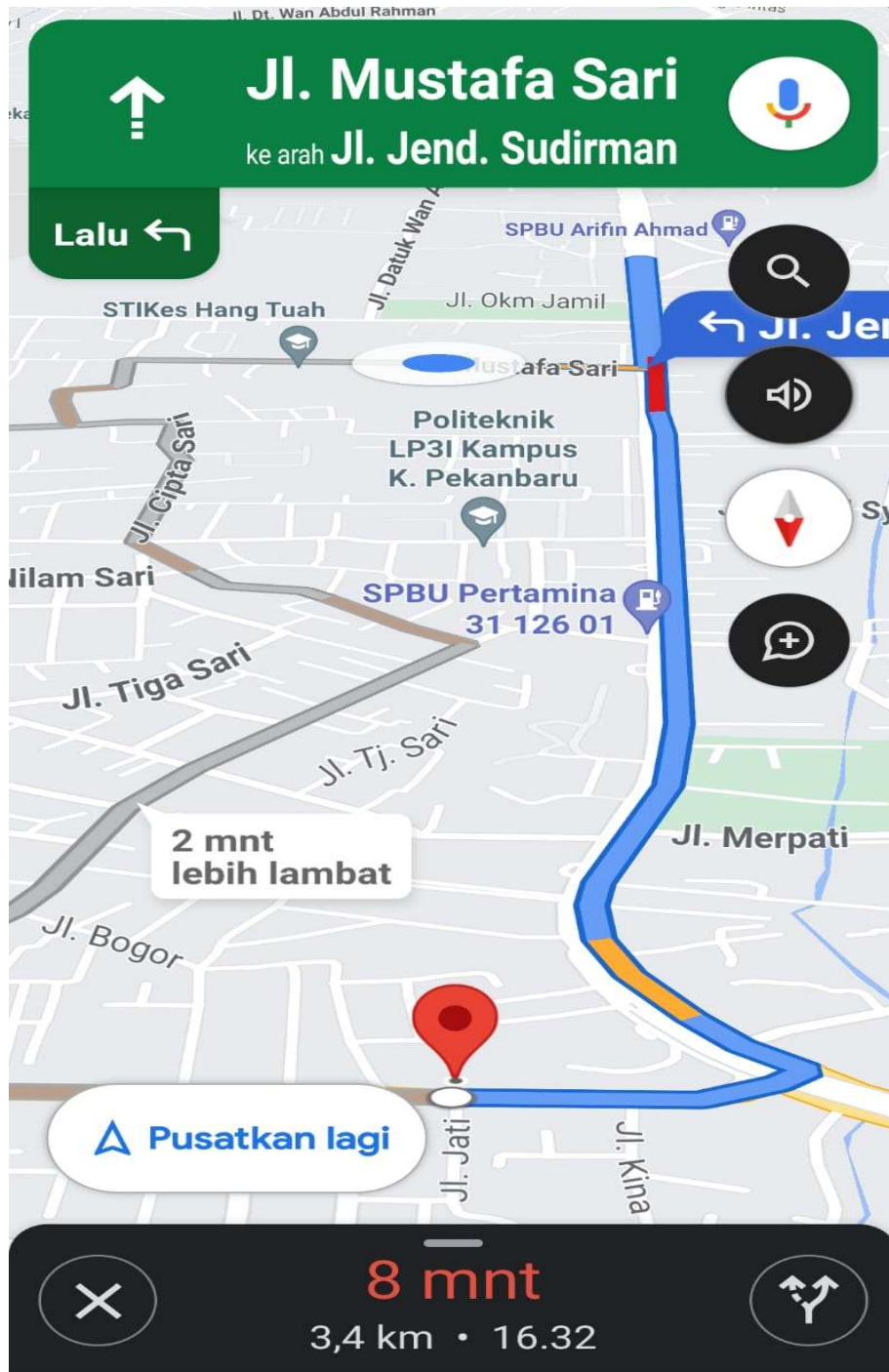
3. TEKSTUR

- Umur 6 bulan ▼ makanan lumat/ halus (bubur saring, makanan yang ditumbuk/dihaluskan), tidak terlalu cair atau encer, gunakan sedikit air.
- Umur 8 bulan ▼ finger food (makanan yang bisa dipegang bayi)
- Umur 9-11 bulan 29 hari ▼ tekstur dinaikkan menjadi makanan lembek (nasi tim, bubur tanpa disaring, makanan dicincang halus atau irisan makanan lunak)
- Umur 12 bulan ▼ makanan yang dicincang kasar, diiris atau dipegang tangan.

4. JENIS

- Pada umur 6 bulan sistem pencernaan bayi sudah berkembang baik sehingga mampu mencerna protein, lemak, dan karbohidrat. Bayi sudah bisa makan berbagai jenis makanan.

Denah Lokasi





SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuahpekanbaru.ac.id

Pekanbaru, 25 Januari 2022

No : 12/STIKes-HTP/I/2022/0065

Lamp. :-

Perihal : Permohonan Rekomendasi Izin
Pengabdian Dosen

Kepada Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru

di-
Tempat

Dengan hormat
Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan tridharma perguruan tinggi, sebagai berikut:

Nama	: Winda Septiani, SKM.,M.Kes Nurhapipa, SST.,M.Kes Felianda Nisamelani	NIDN : 1011099001 NIDN : 1009048701
Tempat Pengabdian	: Aula Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru	
Judul Pengabdian	: Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah dan Menerapkan Pola Pemberian MP-ASI	

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikianlah dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua,

H. Ahmad Hanafi, SKM., M. Kes
No Reg : 10306114265



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN

Perkantoran Tenayan Raya Jl. Abdul Rahman Hamid
Gedung B2 Lantai 1-2
PEKANBARU

Nomor : 423.4/Diskes-Kemas/1123 /2022
Lampiran : 1 berkas
Hal : Permohonan Rekomendasi Izin
Pengabdian Dosen

Pekanbaru, 8 Maret 2022
Kepada
Yth. Ketua Stikes Hang Tuah
Pekanbaru
Di
Pekanbaru

Sehubungan dengan surat Ketua Stikes Hang Tuah Pekanbaru Nomor : 12/STIKes-HTP//2022/0065 tanggal 25 Januari 2022 tentang Permohonan Rekomendasi Izin Pengabdian Dosen An. Winda Septiani, SKM, M.Kes, Nurhapipa, SST, M.Kes, Felianda dan Nisamelani yang akan dilaksanakan pada tanggal 01 Maret s/d 30 Maret 2022 di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Pada prinsipnya kami mengizinkan kegiatan tersebut dengan ketentuan mematuhi Protokol Kesehatan (Prokes) secara ketat.

Selanjutnya pihak Pendidikan dan Puskesmas dapat bekerjasama sesuai dengan pedoman praktik yang telah ditetapkan.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 08 Maret 2022
Sekretaris Dinas Kesehatan
Kota Pekanbaru



Indah Vidya Astuti, S.STP
Pembina / IV a

NIP. 19830803 200112 2 002

Tembusan :

1. Walikota Pekanbaru sebagai laporan
2. Kepala Puskesmas Harapan Raya



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS HARAPAN RAYA
Jl. Imam Munandar Nomor 40 Telepon (0761) 26326
Pos el : puskesmasharapanraya@gmail.com
PEKANBARU



Yang bertanda tangan dibawah ini Plt Kasubbag Tata Usaha Puskesmas Harapan Raya Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru, dengan ini menerangkan bahwa :

NO	NAMA	NIDN	FAKULTAS
1	Winda Septiani, SKM ,M.Kes	1011099001	Program Studi S1 Kesmas Universitas Hangtuh Pekan Baru
2	Nurhapipa,SST, M.Kes	1023088703	

Dinyatakan telah benar melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul
“ **Optimalisasi Pertumbuhan Anak melalui Pelatihan Pembuatan MP ASI** “.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat
dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 14 Juni 2022
Plt. Kasubbag Tata Usaha
Puskesmas Harapan Raya

Yanti Harahap, SKM
NIP 198702202010012026



UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No 6 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp (0761) 33815 Fax (0761) 863646
Email : Universitas@hlp.ac.id Izin Mendiknas : 226/T/0/2002 Izin Mendikbud-Ristek : 73/E/O/2022
website : www.hlp.ac.id

BERITA ACARA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

HARI/TANGGAL : Jum'at, 10 Juni 2022
TEMPAT : Posyandu KIDATMAS BERDERIM6-DERIM6
TIM PENGABDIAN : 13 orang
JUMLAH TAMU DAN PESERTA YANG HADIR : 31 orang
BERITA/CATATAN : -

DAFTAR HADIR

NO.	TIM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	TANDA TANGAN	
1.	Winda Septiani, SKM, M.Kes	1.	2.
2.	Nurhapipa, SST, M.Kes	3.	4.
3.	Zulfadhil, SKM		
4.	Mahasiswa/I Gizi Kesmas		

NO.	SAKSI-SAKSI	TANDA TANGAN	
1.	AGUM6 Fahdud Rahman, S-STP	1.	2.
2.	Khairyan Dwi Putri, S-TP		
3.		3.	
4.			4.
5.			

Mengetahui
Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat
Dosen Prodi Kesmas

Winda Septiani, SKM, M. Kes
NIDN : 1011099001



UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp (0761) 33815 Fax (0761) 863646
Email Universitas@hlp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Izin Mendikbud Ristek : 73/EJO/2022
website www.hlp.ac.id

DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT "OPTIMALISASI PERTUMBUHAN ANAK MELALUI PELATIHAN MENGOLAH MP-ASI"

HARI/TANGGAL
TEMPAT

: Jumat, 10 Juni 2022

: POSYANDU KEMAHAS BERDEKUB - DEKUB

No	Nama	Institusi/Pekerjaan	Tanda Tangan
1	Agung Fakhri Rahman, S-SP	Lurah. Tangkerang. Delah	
2	Khairyan Dwi Putri, S-TP	Ketua. TP. PKE. T. Delah	
3	RIZA SARI	KADER POSYANDU	
4	DEVI YANTI	BIDAN	
5	MAISAROH	Ibu	
6	Indah Maya Sari	Ibu	
7	Nadia Risti	Ibu	
8	Rina Susanti	Ibu	
9	Yulia	Ibu	
10	Suci	Ibu	
11	Natalia	Ibu	
12	Devi	Ibu	
13	Diyanti Oktavia	Ibu	
14	Herlina	PLHB	
15	Linda	KADER	
16	Novina	Kader RW. 010	
17	Heru media	Ketua RT 04 RW 10	

18	DEVI FATMA	KADER	AM
19	RUPIZA	IBU	Rupiza
20	FELLY VALENCIAMI	KADER	felly
21	DETI YANTI	PRIVASI	Y.
22	Mohammir Goni	UAW HP	f.
23	"		
24	"		
25	"		
26	"		f.
27	"		
28	"		
29	"		
30	"		
31	"		
32			
33			
34			
35			

Mengetahui
Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat
Dosen Prodi Kesmas

Winda Septiani

Winda Septiani, SKM, M. Kes
NIDN : 1011099001

Pekanbaru, 07 Juni 2022

Perihal : Pengabdian Kepada Masyarakat Oleh Dosen dan Mahasiswa
Gizi Kesmas Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan
Universitas Hang Tuah
Pekanbaru

Kepada Yth :
Bapak/Ibu Kecamatan Bukit Raya
di.
Tempat

Dengan hormat,

Berkaitan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Prodi Kesmas dengan judul “Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah MP-ASI”, kami mengundang Bapak/Ibu untuk dapat menghadiri kegiatan ini yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tgl : Jum'at, 10 Juni 2022
Pukul : 08.00 Wib sd Selesai
Bertempat : Posyandu RW 10 Jalan Kelapa Kelurahan Tangkerang Selatan,
Kecamatan Bukit Raya

Besar harapan kami agar Bapak/Ibu dapat menghadiri kegiatan ini. Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui
Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat
Dosen Prodi Kesmas



Winda Septiani, SKM, M. Kes
NIDN : 1011099001

Pekanbaru, 07 Juni 2022

Perihal : Pengabdian Kepada Masyarakat Oleh Dosen dan Mahasiswa
Gizi Kesmas Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan
Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Kepada Yth :
Bapak/Ibu Kelurahan Tangkerang Selatan
di.
Tempat

Dengan hormat,

Berkaitan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Prodi Kesmas dengan judul “Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah MP-ASI”, kami mengundang Bapak/Ibu untuk dapat menghadiri kegiatan ini yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tgl : Jum'at, 10 Juni 2022
Pukul : 08.00 Wib sd Selesai
Bertempat : Posyandu RW 10 Jalan Kelapa Kelurahan Tangkerang Selatan,
Kecamatan Bukit Raya

Besar harapan kami agar Bapak/Ibu dapat menghadiri kegiatan ini. Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui
Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat
Dosen Prodi Kesmas



Winda Septiani, SKM, M. Kes
NIDN : 1011099001

Pekanbaru, 07 Juni 2022

Perihal : Pengabdian Kepada Masyarakat Oleh Dosen dan Mahasiswa
Gizi Kesmas Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan
Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Kepada Yth :
Ibu Bidang Program Gizi PKM Harapan Raya
Di
Tempat

Dengan hormat,

Berkaitan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Prodi Kesmas dengan judul “Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah MP-ASI”, kami mengundang Bapak/Ibu untuk dapat menghadiri kegiatan ini yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tgl : Jum'at, 10 Juni 2022
Pukul : 08.00 Wib sd Selesai
Bertempat : Posyandu RW 10 Jalan Kelapa Kelurahan Tangkerang Selatan,
Kecamatan Bukit Raya

Besar harapan kami agar Bapak/Ibu dapat menghadiri kegiatan ini. Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui
Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat
Dosen Prodi Kesmas



Winda Septiani, SKM, M. Kes
NIDN : 1011099001

Pekanbaru, 07 Juni 2022

Perihal : Pengabdian Kepada Masyarakat Oleh Dosen dan Mahasiswa
Gizi Kesmas Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan
Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Kepada Yth :
Ibu Kader RW 10
Di
Tempat

Dengan hormat,

Berkaitan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Prodi Kesmas dengan judul “Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pelatihan Mengolah MP-ASI”, kami mengundang Bapak/Ibu untuk dapat menghadiri kegiatan ini yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tgl : Jum'at, 10 Juni 2022
Pukul : 08.00 Wib sd Selesai
Bertempat : Posyandu RW 10 Jalan Kelapa Kelurahan Tangkerang Selatan,
Kecamatan Bukit Raya

Besar harapan kami agar Bapak/Ibu dapat menghadiri kegiatan ini. Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui
Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat
Dosen Prodi Kesmas



Winda Septiani, SKM, M. Kes
NIDN : 1011099001

WITH Post (PAIRED)
 500)
 IS.

Notes

	30-JUL-2022 00:33:14
Active Dataset	DataSet0
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	10
Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis. T-TEST PAIRS=Pre WITH Post (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Processor Time	00:00:00.00
Elapsed Time	00:00:00.07

Paired Samples Statistics

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
9.3400	10	1.13744	.35969
9.8300	10	1.11560	.35278

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
test	10	.995	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
test	-.49000	.11972	.03786	-.57564	-.40436	-12.943	9	.000

Users\User\Documents\data statistik deskriptif.sav'

ABLES=PreASI PostASI PreMPASI PostMPASI
N STDDEV MIN MAX.

Notes

Notes		31-JUL-2022 02:46:35
Data		C:\Users\User\Documents\data statistik deskriptif.sav
Active Dataset		DataSet0
Filter		<none>
Weight		<none>
Split File		<none>
N of Rows in Working Data File	10	
Definition of Missing		User defined missing values are treated as missing.
Cases Used		All non-missing data are used. DESCRIPTIVES VARIABLES=PreASI PostASI PreMPASI PostMPASI /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Processor Time		00:00:00.02
Elapsed Time		00:00:00.02

rs\User\Documents\data statistik deskriptif.sav

Descriptive Statistics

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
10	60	80	70.00	10.541
10	80	100	88.00	10.328
10	60	80	68.00	10.328
10	60	100	82.00	11.353
10				

Set1 WINDOW=FRONT.

Users\User\Documents\data uji normalitas.sav'

=Hasil BY Pengetahuan
TEMLEAF NPLOT

Notes

	31-JUL-2022 02:59:41
Data	C:\Users\User\Documents\data uji normalitas.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	40
Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing. Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Cases Used	EXAMINE VARIABLES=Hasil BY Pengetahuan /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Processor Time	00:00:04.45
Elapsed Time	00:00:05.14

C:\Users\User\Documents\data uji normalitas.sav

I-MPASI

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
pengetahuan ASI-MPASI	Pretest ASI	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Posttest ASI	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Pretest MP-ASI	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Posttest MP-ASI	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

			Mean	70.00	3.333
			95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	62.46
				Upper Bound	77.54
			5% Trimmed Mean	70.00	
			Median	70.00	
			Variance	111.111	
	Pretest ASI		Std. Deviation	10.541	
			Minimum	60	
			Maximum	80	
			Range	20	
			Interquartile Range	20	
			Skewness	.000	.687
			Kurtosis	-2.571	1.334
			Mean	88.00	3.266
			95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	80.61
				Upper Bound	95.39
			5% Trimmed Mean	87.78	
			Median	80.00	
			Variance	106.667	
	Posttest ASI		Std. Deviation	10.328	
			Minimum	80	
			Maximum	100	
			Range	20	
			Interquartile Range	20	
			Skewness	.484	.687
			Kurtosis	-2.277	1.334
			Mean	68.00	3.266
			95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	60.61
				Upper Bound	75.39
			5% Trimmed Mean	67.78	
			Median	60.00	
			Variance	106.667	
	Pretest MP-ASI		Std. Deviation	10.328	
			Minimum	60	
			Maximum	80	
			Range	20	
			Interquartile Range	20	
			Skewness	.484	.687
			Kurtosis	-2.277	1.334
			Mean	82.00	3.590
	Posttest MP-ASI		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	73.88
				Upper Bound	88.12

Median	80.00	
Variance	128.889	
Std. Deviation	11.353	
Minimum	60	
Maximum	100	
Range	40	
Interquartile Range	5	
Skewness	.091	.687
Kurtosis	1.498	1.334

Tests of Normality

	pengetahuan ASI-MPASI	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
an	Pretest ASI	.329	10	.003	.655	10	.000
	Posttest ASI	.381	10	.000	.640	10	.000
	Pretest MP-ASI	.381	10	.000	.640	10	.000
	Posttest MP-ASI	.370	10	.000	.752	10	.004

Correction