BAB II

MPASI dan KAMPANYE SOSIAL SEBAGAI SOLUSI

2.1 MPASI

MPASI adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi diberikan kepada bayi selama masa Pemberian ASI untuk memenuhi kebutuhan gizinya. World Health organization menyarankan bahwa pemberian MPASI di berikan saat bayi memasuki usia 6 bulan sampai 24 bulan sejalan dengan pemberian ASI.

Di Indonesia sendiri dulu pernah diberlakukan dengan Pengenalan MPASI ketika bayi memasuki usia 4 bulan, namun akhirnya direvisi ketika pemerintah mengadopsi saran dari lembaga kesehatan dunia (WHO) dan Unicef, selain karena mengikuti saran WHO dan Unicef, perubahan itu dilakukan dikarenakan memang banyak terjadi dampak negatif ketika bayi di perkenalkan MPASI ketika usia 4 bulan.

Semakin meningkat usia bayi/anak, kebutuhan akan zat gizi semakin bertambah karena tumbuh kembang terlebih saat mencapai usia 6 bulan, sedangkan ASI yang dihasilkan pada usia ini kurang memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan bayi/anak, kebutuhan nutrisi bayi usia 0-6 bulan, 70% pada usia 6-12 bulan dan 30% pada usia 1-2 tahun (WHO, 2010)

MPASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MPASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi. Pemberian MPASI yang cukup dalam hal kualitas dan kuantitas penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang bertambah pesat pada periode ini.



Gambar 1
Pemberian MPASI
Sumber:
http://health.kompas.com/
Diakses pada juni 2014

2.1.1 Macam-Macam Makanan Pendamping ASI

Menurut Aminah dalam Nopri Secara umum ada dua jenis MPASI yaitu :

- **MPASI pabrik/instan** yaitu MP ASI hasil pengolahan pabrik yang biasanya sudah dikemas /instan, sehingga ibu tinggal menyajikan atau mengolah sedikit untuk diberikan kepada bayi.



Gambar 2 makanan pendamping ASI Pabrik
Sumber: http://supermetroemall.com
Diakses juni 2014

- **MPASI lokal/rumahan/buatan sendiri** yaitu MPASI buatan rumah tangga atau hasil olahan posyandu, dibuat dari bahan-bahan yang sering ditemukan disekitar rumah sehingga harganya terjangkau. Sering juga disebut MPASI dapur ibu, karena bahan-bahan yang akan dibuat makanan pendamping ASI di olah sendiri.



Gambar 3 makanan pendamping ASI lokal atau olahan
Sumber: http://ceritaaretta.files.wordpress.com/2011/11/makan.jpg
Diakses Juni 2014

sejak 2011 beberapa dokter di Indonesia menyarankan penggunaan MPASI Instan. Alasannya yaitu MPASI Instan lebih memenuhi Gizi bayi ketimbang MPASI olahan sendiri. Berbanding terbalik dengan itu, Menurut Dokter Joseph Mercola Pemberian MPASI instan lebih buruk dari pada makanan

Junk food. Pemberian Mpasi Instan pada bayi beresiko besar menyebabkan bayi terkena Diabetes dan obesitas di masa akan datang.

Ikatan dokter dan ahli gizi di Negara berkembang beberapa tahun terakhir justru sedang giat giat nya melakukan kampanye terkait MPASI, yaitu kembali ke dapur atau masak sendiri dibanding membeli instan. Di lihat dari penelitian terkini bahwa MPASI instan meningkatkan resiko terkena Obesitas di kemudian hari, dimana masalah obesitas di Negara maju sudah merisaukan.

Di Indonesia secara khusus terjadi pola pikir yang salah tentang makanan Pendamping Asi Instan, MPASI instan dianggap lebih baik karena harga nya yang lebih mahal dan dianggap mampu meningkatkan status sosial di masyarakat. Padahal kenyataan nya Bayi juga perlu Variasi rasa atau perbendaharaan rasa dimana tidak bisa di berikan oleh MPASI Instan. Perbendaharaan rasa ini diperlukan agar anak kelak tidak suka memilih milih makanan dan sulit makan atau *Picky eater*

2.1.2 Tujuan Pemberian Makanan Pendamping ASI

Makanan pendamping ASI bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anak, penyesuaian alat cerna dalam menerima makanan tambahan dan merupakan masa peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Selain untuk memenuhi kebutuhan bayi terhadap zat-zat gizi, pemberian makanan tambahan merupakan salah satu proses pendidikan dimana bayi diajarkan cara mengunyah dan menelan makanan padat dan membiasakan selera-selera bayi (Depkes RI, 2006).

- Melengkapi zat gizi yang kurang karena kebutuhan zat gizi yang semakin meningkat sejalan dengan pertambahan umur abi atau anak
- Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam- macam makanan dengan berbagai rasa, tekstur dan bentuk.
- Mengembangkan kemampuan oromotor bayi
- Mencoba adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi tinggi

2.1.3 Tanda Bayi Siap di perkenalkan MPASI

Setelah selama 6 bulan usia pertama bayi hanya mengonsumsi ASI tanpa tambahan minuman apapun termasuk madu, kini pencernaan dan sistem kekebalan

tubuh bayi secara bertahap telah berkembang semakin matang. Ketika bayi sudah siap menerima MPASI, biasanya ia akan memberikan "sinyal", alias tanda-tanda, diantaranya:

- **Kekuatan kepala**: ia sudah bisa menahan kepalanya dalam posisi tegak dengan stabil.
- **Duduk dengan baik sambil bersandar**: untuk bisa menelan dengan baik, tentu saja bayi harus sudah bisa duduk dengan tegak, walaupun dengan bersandar.
- **Akan terlihat kelaparan** Pada sebagian bayi, seringkali mereka seperti terus meminta ASI walaupun sudah 8-10 minum ASI/Sufor dalam sehari.
- **Mulai tertarik dengan makanan**, tanda ini biasa diawali dengan bayi sering memperhatikan anda makan atau sesekali mencoba meraih makanan
- **Mulai senang memasukan apapun kedalam mulut**, tanda ini seringkali di ikuti dengan kemampuan fisik seperti mulai melakukan gerakan mengunyah ke atas dan kebawah dan bisa mengendalikan lidahnya lebih baik.

2.1.4 Akibat Pemberian MPASI Dini Maupun Terlambat

Namun seringkali di jumpai ketika orang tua memperkenalkan MPASI disaat yang tidak tepat diantaranya terlalu dini yaitu sebelum bayi masuk usia 6 bulan ataupun terlambat yaitu setelah bayi melewati usia 7 bulan. Berikut dampak yang terjadi yaitu:

1. **MPASI dini**

   Jika terlalu dini, pencernaan bayi belum siap dan sempurna menerima variasi makanan sehingga dipaksa untuk bekerja ekstrakeras sehingga makanan belum dapat dicerna dengan baik sehingga dapat menimbulkan reaksi seperti:

   - **Diare** adalah penyakit dimana buang air besar dalam bentuk cairan lebih dari tiga kali dalam satu hari dan biasanya berlangsung selama dua hari atau lebih. Menurut Suraj Gupte dalam buku panduan perawatan anak yang paling berbahaya pada diare adalah Orang yang mengalami diare akan kehilangan cairan dan garam tubuh. Sehingga menyebabkan dehidrasi tubuh. Hal ini membuat tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik dan dapat membahayakan jiwa
   - **Konstipasi**, atau yang sering disebut dengan sembelit, adalah suatu gejala, bukan penyakit, dimana kotoran susah keluar melalui proses defekasi (buang air besar) yang disebabkan pergerakan kotoran di dalam usus besar melambat sehingga menghasilkan kotoran yang kering dan keras.
   - **Obesitas**.Ketika bayi lebih dini diperkenalkan pada MPASI, selanjutnya bisa jadi bayi memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan tubuhnya. Bayi akan terbiasa dengan makan banyak atau berlebihan. Inilah yang membuat bayi berisiko menjadi gemuk atau obesitas di masa depan.
   - **Kram usus**. ketika bayi belum siap mencerna makanan, namun dipaksa untuk mengolah MPASI maka menyebabkan kram usus. Saat kram usus atau biasa disebut kolik usus, bayi mungkin akan menangis lama, menjerit sambil menggerakkan tangan dan kaki.
   - **Alergi makanan**. Sel-sel di sekitar usus pada bayi berusia di bawah enam bulan belum siap untuk menghadapi unsur-unsur atau zat makanan yang dikonsumsinya. Alhasil, makanan tersebut dapat menimbulkan reaksi imun, sehingga dapat terjadi alergi akibat makanan yang dikonsumsinya. Sebaliknya, bayi yang diberikan

MPASI setelah enam bulan risiko mengalami alergi akibat makanan lebih rendah.

2. **MPASI TUNDA**

Sama halnya dengan terlalu dini memberikan MPASI, terlambat memberikan MPASI juga dapat menimbulkan serangkaian dampak negatif pada kesehatan. Berikut di antaranya:

- **Kekurangan nutrisi**. Di usia enam bulan ke atas, ASI sudah tidak mencukupi lagi kebutuhan bayi, sehingga harus ditunjang dengan MPASI. Bila pemberiannya terlambat, dikhawatirkan akan menyebabkan terjadinya gangguan tumbuh kembang. Salah satunya gagal tumbuh yang berisiko menyebabkan stunting atau anak pendek. Selain itu dikhawatirkan pula terjadi kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan terjadinya anemia yang berdampak pada kemampuan konsentrasi atau kemampuan belajarnya.
- **Kemampuan oromotor kurang terstimulasi**.

  Oromotor dapat distimulasi dengan mengenalkan MPASI dengan berbagai tekstur atau konsistensi, rasa, dan suhu. Kemampuan oromotor adalah kemampuan anak untuk menggunakan sistem gerak otot dari rongga mulut, seperti rahang, gigi, lidah, langit-langit, bibir, pipi. Dampak dari tidak terstimulasinya kemampuan oromotor berikut di antaranya:
  - Anak terlalu banyak mengeces/drolling.
  - Anak mengalami kesukaran mengunyah dan menelan.

2.1.5 Persiapan Memperkenalkan MPASI

Menurut Diana memasuki usia 7 bulan adalah masa yang paling tepat karena bayi siap belajar memproses makanan padat dan sudah menunjukan tanda siap menerima MPASI, meskipun demikian masa ini merupakan masa cukup kompleks menurut bayi dikarenakan bayi belajar cara memproses makanannya dari mulut sampai ke dalam perut, dari proses inilah bayi mulai menggunakan kemampuan

oromotor nya. Selain bayi ibu juga belajar cara memberi makan bayi dan kesabaran lebih khususnya untuk ibu muda.

Perlu di perhatikan sebelum mulai memperkenalkan MPASI, bahwa pemberian ASI tetap jalan selama dua tahun masa pengenalan. menurut Jenny yang perlu dipenuhi agar kebutuhan zat gizi bayi atau anak dapat terpenuhi yaitu harus mengandung cukup energi (zat gizimakro dan mikro yang tepat) baik mutu maupun jumlahnya pada setiap kelompok umur, memiliki nilai suplementasi yang baik, mengandung vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup, dapat diterima dengan baik oleh bayi atau anak, harga relatif murah dan dapat diperoleh atau diproduksi secara lokal. Berikut syarat MPASI menurut Jenny:

- Makanan tambahan harus diberikan kepada bayi yang telah berumur 6 bulan sebanyak 4-6 kali/hari. Namun demikian ASI tetap diberikan sampai bayi genap berumur 2 tahun
- Makanan campuran ganda yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, dan sumber vitamin lebih cocok bagi bayi, baik ditinjau dari nilai gizinyamaupun sifat fisik makanan tersebut
- Kandungan serat kasar atau bahan lain yang sukar dicerna dalam jumlah yang sedikit. Kandungan serat kasar yang terlalu banyak justru akan mengganggu pencernaan bayi.
- Makanan bayi tidak boleh memiliki sifat kamba, yaitu volume makanan yang besar, tetapi kandungan gizinya rendah. Sifat Kamba tidak diperbolehkan sebab terdapat kemungkinan bahwa energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi belum terpenuhi namun bayi telah merasa kenyang dan tidak mau meneruskan makan.
- Bersih dari pathogen, zat kimia, toksin bahkan tulang halus, biji buah, atau bagian buah yang keras. Pastikan bayi aman dari semuanya itu
- Minimalkan penggunaan bumbu penyedap seperti gula, garam dan msg.

  Alasannya Karena kebutuhan bayi untuk gula bisa di tanggung dengan buah, dan kebutuhan bayi akan yodium dari garam bisa di ganti dengan Ikan.

2.1.6 Memperkenalkan MPASI

1.Usia 6-7 bulan

Perkenalkan dengan makanan ekstra lembut atau pure. ahli gizi menyarankan memulai dengan sayuran seperti wortel atau labu kuning terlebih dahulu gunanya agar bayi jadi terbiasa dengan sayuran kemudian bisa dilanjutkan dengan buah buahan yang dilembutkan seperti pisang ambon atau pisang raja, avokad, jeruk manis, porsi makanan bayi pada masa ini adalah 1 - 2 sendok makan (disuap dengan sendok kecil khusus bayi) untuk minggu pertama, perlahan tingkatkan jadi 3-4 sendok makan (disuap dengan sendok kecil khusus bayi)

Karbohidrat : Tepung Beras, ubi merah, kentang

Sayuran : Labu, wortel, bayam, brokoli

Buah : pisang, pepaya, apel, melon, alpukat, persik

Protein : ASI, Susu Formula (sesuai usia)

2. Usia 8-9 bulan

biasanya gigi bayi sudah mulai tumbuh dan keinginan mencoba makanan lain semakin besar. tingkatkan dari tekstur makanan dari ekstra lembut menjadi lembut dan bertekstur sedikit lebih kasar dari bubur yang diberikan saat usia 6-8 bulan. perkenalkan jenis makanan baru seperti daging dan ikan berduri sedikit. porsi nya menjadi 5-6 sendok makan dan tingkatkan menjadi 7-8 Sendok makan saat memasuki usia 9 bulan

Karbohidrat : seperti sebelumnya, jagung manis, oatmeal

Sayuran : seperti sebelumnya, tomat

Buah : seperti sebelumnya, mangga manis, jeruk bayi, anggur manis, jambu biji merah matang

Protein Hewani: Daging sapi tanpa lemak, daging ayam, hati ayam, ikan (salmon, kakap, gurame, lele, tenggiri)

Protein Nabati : Tahu, tempe, kacang merah, kacang hijau, kacang polong

Protein : ASI, Susu Formula (sesuai usia)

3.Usia 10-12 bulan keatas

Biasa bayi sudah mulai belajar berjalan dan aktif bergerak, pencernaan nya juga sudah mulai berfungsi dengan baik. berikan makanan semi padat kepada bayi seperti nasi Tim, sayuran yang dicincang kecil, pada usia ini juga bayi sudah diperbolehkan mengkonsumsi sayuran berserat tinggi seperti kangkung, buncis, sawi

Karbohidrat : Beras putih, beras merah, roti gandum, jagung manis, oatmeal, makaroni

Sayuran : seperti sebelumnya, kangkung, buncis, sawi

Buah : seperti sebelumnya, mangga manis, jeruk bayi, anggur manis, jambu biji merah matang

Protein Hewani: Daging sapi tanpa lemak, daging ayam, hati ayam, aneka jenis ikan, telur, keju

Protein Nabati : Tahu, tempe, kacang merah, kacang hijau, kacang polong

Protein : ASI, Susu Formula (sesuai usia)

4.Usia 12 bulan keatas

Biasanya gigi bayi sudah lengkap dan pencernaan hampir sempurna, pada usia ini bayi sudah bisa di berikan makanan keluarga juga madu, namun perlu di ingat bahwa pencernaan nya belum seperti pencernaan orang dewasa, hindari bumbu yang terlalu tajam, serta terlalu asam atau pedas, hampir semua buah dan sayur sudah bisa di berikan namun hindari buah buahan yang mengandung gas seperti nangka dan durian. Asi tetap di berikan sampai bayi melepaskan ASI usia 1.5 - 2 tahun

	Usia		
	6 Bulan	7 – 9 Bulan	9 – 13 Bulan
Sifat Makanan	Lembut, tidak perlu dikunyah, cair hingga agak padat.	Makanan lunak, secara berangsur-angsur sajikan makanan kasar.	Sebagian makanan yang disajikan di meja makan keluarga.
Berapa Banyak	1 sendok teh, secara bertahap diperbanyak.	Porsi kecil : Bahan dasar ¼ genggam. Sayur 1/3 genggam. Protein : 1 – 2 sdm (kuning telur 1-2 kali seminggu).	Porsi kecil : Bahan dasar ¼ genggam. Sayur ½ genggam. Protein : 2 – 3 sdm (kuning telur 2-3 kali seminggu).
Frekuensi	1 –2 kali sehari. 1 kali cemilan (buah halus).	2 – 3 kali sehari makan besar. 1 kali cemilan (buah, roti, sayuran).	3 – 4 kali sehari makan besar. 2 kali cemilan (buah, roti, sayuran).

Tabel 1 tabel panduan makanan padat

Sumber :

http://estetikarea.wordpress.com

Diakses juni 2014

2.2Analisis

Dalam menganalisis suatu permasalahan dibutuhkan aplikasi pertanyaan yang benar sehingga solusi yang dicapai akan tepat dan efisien. Berikut ini analisis (5W+1H) yang terdiri dari beberapa pertanyaan yaitu:

What – Apa yang menjadi inti permasalahan?

Banyak orang Tua khusus nya yang pertama kali memiliki anak Masih Bingung tentang cara memberikan MPASi yang Tepat untuk Pertama Kali

Who – Siapa saja yang terlibat dalam masalah?

Yaitu orang Tua Muda dalam hal ini Ibu maupun suami

Why – Mengapa masalah tersebut dapat muncul?

Karena merupakan pengalaman pertama mereka sebagi orang tua dalam memberikan MPASI, selain itu adanya pendapat lama yang masih beredar dimasyarakat bahwa MPASI diberikan 4 bulan

When – Sejak kapan masalah tersebut muncul?

Masalah ini mulai Muncul kurang lebih saat pemerintah mengadopsi saran WHO dengan penerapan ASI Ekslusif dan saat anak hampir mencapai usia 6 bulan dimana pada masa inilah pengenalan MPASI pertama.

Where – Dimana biasanya masalah tersebut muncul?

Kasus ini terjadi hampir di setiap Keluarga baru yang memilih untuk tinggal jauh dari orang tua atau tidak menetap dengan orang tua

How – Bagaimana cara untuk mengatasi masalah tersebut?

Dalam mengatasi masalah ini, hal yang harus dilakukan yaitu pembuatan media media yang memberikan informasi terkait pemberian MPASI yang Tepat 6 bulan Serta Tips dan resep MPASI dengan memanfaatkan teknologi internet yang merupakan Suatu kebutuhan penting pada masa ini, Kemudian merancang media persuasi seperti kampanye sosial yang bertujuan untuk membujuk, mempengaruhi, mengubah prilaku serta pola pikir keluarga muda secara khusus ibu mengenai pentingnya mengetahui info secara detil tentang memperkenalkan MPASI. Hal ini dapat dilakukan melalui media Online seperti Website sebagai media utama dan Media Sosial sebagai media pendukung kampanye dua arah, jadi Target Audiens dapat berinteraksi dan bertanya.

2.3 Solusi Permasalahan