

Edukasi Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Menyusun Menu Gizi Seimbang Bagi Bayi

Education On The Use Of The Digital Technology In Preparing A Balanced Nutritional Menu For Babies

A. Fahira Nur

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Widya Nusantara Palu

*Email : andifahiranur@yahoo.com

Article History:

Received: 30 Desember 2023

Accepted: 18 Januari 2023

Published: 31 Januari 2023

Keywords: *Newborn Babies, Baby Meal Planner, Balace Nutrition Menu*

Abstract: *Abstract and Keywords must be written in English, in italic style, and contain a brief description of the research background, objectives, methods, findings, and implications. The abstract is written in one paragraph with a single space (maximum 200 words), without any reference or formula. The Newborn Period (BBL) is a stage that can be called the golden period as well as a critical phase because during this period there is adaptation to the BBL as well as very rapid growth and development. Therefore, it is important to provide a balanced nutritional menu according to BBL's needs to support adequate baby growth and development. In achieving this, breast milk is the main recommendation given immediately after the baby is born until 6 months. Entering the age of 6 months, the baby's nutritional intake needs will increase, so apart from breast milk, MP-ASI becomes an additional menu for babies to support optimal growth and development. However, MP-ASI must be given according to the baby's age and needs. The application for preparing a balanced nutritional menu for babies is a digital technology that is useful for making it easier for mothers to prepare an appropriate and balanced menu for their little ones. By utilizing the digital application "Baby Meal Planner", it is hoped that baby mothers can independently support government policies in achieving optimal growth and development for the nation's future generations.*

Abstrak

Masa Bayi Baru Lahir (BBL) merupakan tahap yang dapat disebut periode emas sekaligus fase yang kritis sebab pada masa ini terjadi adaptasi BBL serta pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Oleh karena itu, pentingnya memberikan menu gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan BBL mendukung tumbuh kembang bayi yang adekuat. Dalam pencapaian tersebut, maka ASI menjadi rekomendasi utama yang diberikan segera setelah bayi lahir sampai 6 bulan. Memasuki usia 6 bulan kebutuhan asupan gizi bayi akan bertambah besar, sehingga selain ASI, MP-ASI menjadi menu tambahan bagi bayi untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal. Akan tetapi, MP-ASI harus diberikan sesuai dengan usia dan kebutuhan bayi. Aplikasi penyusunan menu gizi seimbang pada bayi merupakan salah satu teknologi digital yang berguna untuk mempermudah ibu dalam menyusun menu yang sesuai dan seimbang untuk si buah hatinya. Dengan memanfaatkan aplikasi digital "Baby Meal Planner" diharapkan ibu bayi secara mandiri dapat mendukung kebijakan pemerintah dalam mencapai tumbuh kembang yang optimal bagi generasi masa depan bangsa.

Kata Kunci: BBL, Aplikasi *Baby Meal Planner*, Menu Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Keterkaitan antara gizi dan siklus manusia tidak dapat terpisahkan dan dapat diistilahkan bahwa makanan bergizi merupakan hak asasi seorang manusia. Tercapainya cakupan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan seseorang khususnya bayi dapat menunjang tumbuh kembang yang optimal. Sebaliknya apabila cakupan gizi seimbang tidak terpenuhi maka akan mengganggu tumbuh kembang seseorang dimasa depan.

Bayi yang berusia 0 – 11 bulan 29 hari adalah masa tumbuh kembang yang sangat pesat dan akan mencapai puncaknya saat usia 24 bulan. Periode emas yang dicanangkan oleh Pemerintah dalam bidang kesehatan dapat tercapai apabila kebutuhan gizi bayi diberikan secara optimal. Apabila kebutuhan gizi tidak diberikan secara optimal maka akan berbalik menjadi masa depan yang kritis bagi generasi masa depan bangsa Indonesia. Makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan dan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau balita usia 6-12 bulan yang dibutuhkan untuk mencukupi dan memenuhi selain dari ASI. MP-ASI makanan peralihan dari menjadi makanan keluarga (Friscilia, 2017).

MP-ASI menjadi alat yang paling penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi bayi dan seorang ibu yang akan menjamin tercapainya tujuan kebijakan Pembangunan kesehatan tersebut. Namun, berdasarkan Kemenkes RI (2019) kurangnya pengetahuan terhadap pentingnya pemenuhan gizi pada bayi dengan menambahkan Makanan Pendamping ASI dapat mengakibatkan tumbuh kembang yang tidak optimal. Pemberian makan yang baik sejak lahir hingga usia dua tahun merupakan salah satu upaya mendasar untuk menjamin pencapaian kualitas tumbuh kembang sekaligus memenuhi hak anak.

Lokasi kegiatan dilaksanakan di Kel. Kabonga Kecil, Kec. Banawa, Kab. Donggala, Provinsi Sulawesi Tengah. Lokasi kegiatan merupakan sebuah daerah yang sangat strategis dan memiliki masyarakat yang sangat beragam sebab terletak di jalur antar Provinsi. Dari hasil observasi awal pelaksana PKM, dari 24 ibu bayi di Kelurahan Kabonga Kecil, Kec. Banawa, Kab. Donggala, didapatkan data bahwa sebagian besar ibu bayi mempersiapkan dan memberikan MP-ASI sesuai dengan jenis makanan keluarga dirumah tanpa memperkirakan dan mengukur sesuai dengan usia dan kebutuhan bayinya dan belum mengetahui bahwa bayi seharusnya diberikan makanan pendamping sesuai dengan usia dan kebutuhan bayinya dan ini tentunya akan berbeda antara bayi satu dengan bayi lainnya sebab akan menggunakan data

antropometri bayinya.

Kondisi diatas menjadi salah satu dasar pelaksana PKM untuk melakukan kegiatan edukasi pentingnya gizi seimbang bagi bayi dan sesuai denga era teknologi saat ini, maka pelaksana akan memberikan edukasi pemanfaatan tekhnologi digital berupa aplikasi berbasis android untuk digunakan dalam mempersiapkan dan Menyusun menu gizi seimbang bagi bayinya sehari-hari.

Hal tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu bayi tentang pentingnya memberikan menu seimbang sesuai dengan usia dan kebutuhan bayinya dan menggunakan aplikasi android dalam Menyusun menu seimbang bagi bayinya agar bayinya dapat tumbuh secara optimal.

METODE

Metode yang digunakan selama kegiatan yakni observasi awal di Pustu Kel. Kabonga Kecil, pengumpulan data pada ibu bidan Desa tentang jumlah bayi dan data cakupan status gizi bayi, setelah itu dilakukan penyuluhan serta pendampingan penggunaan aplikasi *Baby Meal Planner* pada Handphone peserta penyuluhan. Kegiatan diawali dengan penjelasan terkait pentingnya menu gizi seimbang bagi bayi dan jenis-jenis makanan pendamping ASI yang sesuai kaidah ilmu kebidanan dan bagaimana cara memanfaatkan tekhnologi digital sebagai metode yang digunakan ibu dalam Menyusun menu bergizi bagi bayinya sehari-hari sesuai dengan usia dan kebutuhan bayinya. Pemanfaatan aplikasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu nifas dalam melakukan perawatan kepada bayinya dirumah dan menghasilkan kemandirian pada ibu nifas dan keluarganya dalam meningkatkan derajat kesehatan bayinya. Pemanfaatan aplikasi *Baby Meal Planner* sebagai metode edukasi mempersiapkan penyusunan menu seimbang bagi bayinya sesuai dengan usia dan kebutuhannya sehingga menjamin kualitas pertumbuhan dan perkembangan bayinya secara optimal.

Tujuan umum dalam kegiatan PKM ini yaitu membantu ibu bayi dalam menmpersiapkan penyusunan menu seimbang bagi bayinya sesuai dengan usia dan kebutuhan khususnya data antropometri bayinya. Kegiatan ini sangat penting untuk dilaksanakan agar ibu bayi dapat memberikan MP-ASI sesuai dengan kebutuhan tubuh bayinya. Aplikasi tersebut dapat menciptakan kemandirian ibu bayi tanpa harus berkunjung ke petugas kesehatan dalam rangka konseling menu seimbang bayinya

sehari-hari.

Berikut ini tahap kegiatan PKM :

1. Tahap persiapan :
 - a. Berkordinasi dengan LPPM Universitas Widya Nusantara
 - b. Berkordinasi dengan Bidan Desa Kel. Kabonga Kecil tentang jadwal pelaksanaan PKM
 - c. Observasi data awal dan wawancara dengan beberapa ibu bayi
 - d. Mempersiapkan bahan yang akan digunakan pada kegiatan penyuluhan (spanduk, PPT, Leaflet, SAP)
2. Tahap pelaksanaan : dilakukan pada hari Kamis, tanggal 23 November 2023 yang dihadiri oleh 30 bayi beserta ibunya, dengan perincian proses kegiatan sebagai berikut :

No	Tahap	Waktu (menit)	Kegiatan	
			Penyuluh	Peserta
1	Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dan kontrak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Memperhatikan dan menyetujui kontrak waktu
2	Inti	20 menit	Menjelaskan materi tentang: <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian gizi seimbang • Manfaat terpenuhinya kebutuhan gizi • Makanan bayi usia 6-12 bulan • Pola pemberian makan bayi • Tanda-tanda kurang gizi • Penyebab kurang gizi • Aplikasi penyusun menu gizi seimbang pada bayi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan materi yang diberikan • Memberikan pertanyaan • Memperhatikan jawaban
3.	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan materi • Evaluasi • Mengucapkan salan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan • Mengikuti evaluasi • Menjawab salam

Berikut ini tabel pola pemberian MP-ASI bagi bayi :

Umur (bulan)	Jenis Makanan	Pemberian Dalam Sehari
0-6	ASI	Sekehendak
6-8	ASI	Sekehendak
	Buah bubur	1 kali
	Susu	2 kali
8-10	ASI	Sekehendak
	Buah bubur	1 kali
	Susu	1 kali
	Nasi tim saring	2 kali
10-12	ASI	1 kali
	Buah bubur	3 kali
	Nasi tim saring	3 kali

- Tahap akhir : melakukan evaluasi penggunaan aplikasi Baby Meal Planner di HP peserta penyuluhan dan melakukan diskusi berkaitan dengan aplikasi menu gizi seimbang yang telah didemonstrasikan.

HASIL

Kegiatan dilaksanakan dengan sangat aman, tertib dan seluruh peserta penyuluhan sangat antusias dalam melakukan dan mendemonstrasikan aplikasi tersebut. Sebagian besar ibu bayi berharap agar kegiatan seperti ini dilakukan secara berkesinambungan dengan tema yang berbeda disetiap kegiatan karena memberikan perubahan dalam hal pengetahuan ibu-ibu dan masyarakat tentang pentingnya menu seimbang sesuai dengan usia dan kebutuhan bayi yang ternyata akan berbeda takaran menunya antara satu bayi dengan bayi lainnya.

Peserta kegiatan penyuluhan dapat menggunakan aplikasi tersebut setiap saat meskipun HP dalam situasi offline atau tidak memiliki paket data internet, hal tersebut diharapkan bayi di kel. Kabonga Kecil, kec. Banawa kab. Donggala data mencapai tubuh kembang yang optimal.

DISKUSI

Hasil dari penggunaan aplikasi Baby Meal Planner ibu bayi mampu Menyusun menu seimbang bayi masing-masing bayinya menggunakan Buku KIA sebagai alat untuk melihat data antropometri bayinya, dan memasukkan ke aplikasi tersebut sehingga menghasilkan jenis menu setiap hari dengan menu yang berbeda dan dengan makanan tambahan yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi bayinya. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan data kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Gilang Aditya, dkk (2016) yang menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu bayi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi pemanfaatan aplikasi digital agar memudahkan bagi ibu untuk mempersiapkan menu gizi seimbang bagi bayinya sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memperlihatkan bahwa ibu bayi sangat antusias untuk menggunakan aplikasi digital berbasis android untuk menyesuaikan menu gizi seimbang bagi bayinya sesuai dengan usia, berat badan, Panjang badan bayinya maupun ukuran status gizi bayinya. Aplikasi ini sangat memudahkan bagi ibu dalam menunjang kecukupan status gizi bayinya yang akan berdampak bagi masa depan bayinya. Setelah pelaksanaan kegiatan ini, diperlukan adanya kegiatan PKM maupun penelitian pengembangan aplikasi berbasis android yang dapat menunjang tumbuh kembang bayi secara optimal.

ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada Pimpinan dan jajaran di Kelurahan Kabonga Kecil, bidan Pelaksana, dan LPPM Universitas Widya Nusantara dalam mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

Ikatan Dokter Anak Indonesia, *Buku Panduan Pemberian MP-ASI*, Nestle Nutrition, Jakarta
Kemenkes RI 2019. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*.