

PENGARUH PENGGUNAAN *ALLIUM CEPA* DAN *ALLIUM SATIVUM* DALAM MPASI SEBAGAI UPAYA PERBAIKAN MAKAN PADA ANAK

Annif Munjidah¹, Elly Dwi Masita²
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Jawa Timur, Indonesia
email: annifmunjidah@unusa.ac.id
ellydm@unusa.ac.id

ABSTRAK

MPASI *home made* (rumahan) telah banyak dikembangkan sesuai dengan rekomendasi WHO, selain mengandung zat gizi lengkap juga telah menggunakan bumbu dapur, baik itu olahan kukus, rebus, goreng atau tumis. Khazanah rasa pada makanan berkaitan dengan penggunaan racikan bumbu dapur. Bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih (*allium sativum*) merupakan bumbu dasar yang sering dipakai pada resep masakan orang dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan *allium cepa* dan *allium sativum* dalam MPASI sebagai upaya perbaikan makan anak. Metode analitik *quasi eksperimental one group pre post test desain*. Populasi adalah anak berusia 6 sampai sebelum 2 (dua) tahun dengan masalah makan (*small eater*) di Surabaya dan Gresik. Tehnik pengambilna sample dengan *Purposive sampling* lokasi pengambilan data di Surabaya dan Gresik dan waktu pengumpulan data bulan Maret sampai Mei 2021. Uji analisis menggunakan uji *paired t-test* didapatkan nilai $P = 0,00$. Terdapat pengaruh yang signifikan penambahan bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih (*allium sativum*) terhadap perbaikan makan anak. Penambahan bumbu dasar bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih (*allium sativum*) dapat menambah aroma dan khasanah rasa pada MPASI, diharapkan ibu / pengasuh anak dapat memberikan MPASI dengan dilengkapi bumbu dasar untuk meningkatkan minat anak terhadap konsumsi makanan.

Kata Kunci: MPASI, *allium cepa*, *allium sativum*

ABSTRACT

Many home-made complementary foods have been developed in accordance with WHO recommendations, in addition to containing complete nutrients, they have also used kitchen spices, whether they are steamed, boiled, fried or stir-fried. The treasures of taste in food are related to the use of concoctions of kitchen spices. Shallots (allium cepa) and garlic (allium sativum) are basic ingredients that are often used in adult recipes. The purpose of this study was to determine the effect of using allium cepa and allium sativum in complementary foods as an effort to improve children's eating. Quasi-experimental analytical method one group pre post test design. The population is children aged 6 to before 2 (two) years with eating problems (small eaters) in Surabaya and Gresik. The sampling technique used was purposive sampling, the data collection locations were in Surabaya and Gresik and the time of data collection was from March to May 2021. The analysis test used the paired t-test, the P value = 0.00. There is a significant effect of adding shallots (allium cepa) and garlic (allium sativum) to the improvement of children's eating. The addition of basic spices of shallot (allium cepa) and garlic (allium sativum) can add aroma and flavor to complementary foods, it is hoped that mothers / caregivers can provide complementary foods equipped with basic spices to increase children's interest in food consumption.

Keyword : *small eater, allium cepa, allium sativum*

LATAR BELAKANG

Anak usia 1-3 tahun dapat mengalami food neophobia, yakni penolakan terhadap makanan baru, yang sesungguhnya merupakan fase normal dalam tahapan perkembangannya, namun akan menjadi masalah serius jika hal tersebut berkepanjangan yang akan berdampak pada malnutrisi anak (IDAI, 2015). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa fase kritis terjadinya malnutrisi pada anak adalah saat peralihan dari ASI menjadi MPASI (Hanindita, 2020). Pemberian MPASI yang benar merupakan salah satu usaha pemberian nutrisi optimal. Pilihan MPASI terbaik adalah MPASI rumahan buatan sendiri yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan anak, baik dari zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Hanindita, 2020). Seringkali orang tua putus asa saat anak menolak makanan dan berhenti mengenalkan makanan baru tanpa mengevaluasi khazanah rasa dari makanan tersebut. Studi pada bayi menunjukkan bahwa bayi memiliki preferensi rasa sekitar usia 4 bulan sampai usia 2 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa bayi sudah mengenal rasa sejak usia dini sehingga rasa makanan MP ASI perlu diperhatikan agar aksetabilitas anak baik (Beauchamp dalam IDAI, 2015). Namun fenomena dimasyarakat masih banyak ibu / pengasuh yang membuat MPASI dengan rasa tawar. Penelitian pendahuluan di Jakarta Indonesia tahun 2011 menunjukkan bahwa perilaku pemberian makan yang salah (*inappropriate feeding practice*) merupakan salah satu penyebab masalah makan yang bermakna pada anak usia 1-3 tahun. (IDAI, 2011) *inappropriate feeding practice* ini penting dan dimulai sejak pemberian MPASI meliputi waktu pemberian, jenis makanan, kualitas dan kuantitas makanan sesuai dengan tahapan usia anak. Sedangkan menurut IDAI dalam Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan Pada Batita di Indonesia Tahun 2014, faktor yang mempengaruhi terjadinya *food phobia* dan *food preference* antara lain: paparan makanan pada usia dini, tekanan dalam proses makan, tipe kepribadian, parental feeding style dan pengaruh lingkungan. Kegagalan dalam praktik pemberian makan dapat mengakibatkan masalah makan di usia balita yang mencakup *picky eater*, *selective eater* dan *small eater* yang berdampak jangka panjang pada tumbuh kembang anak pada periode selanjutnya dan terjadinya malnutrisi anak. Malnutrisi di masyarakat Indonesia secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh terhadap 0% dari 10,9 juta kematian anak dalam setiap tahunnya dan 2/3 kematian tersebut terkait dengan praktik pemberian makan yang tidak tepat pada tahun pertama kehidupan (*infant feeding practice*) (Darwati, 2014). Akibat gizi kurang / buruk pada masa batita adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak, otot, komposisi tubuh dan metabolik programming glukosa, lemak dan protein (Samy, 2016) Dampak jangka panjang dapat berupa rendahnya kemampuan nalar, prestasi pendidikan, kekebalan tubuh, dan produktivitas kerja. Selain itu meningkatkan resiko diabetes, obesitas, penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke, kanker dan penuaan dini (Darwati, 2014). Saat ini MPASI rumahan telah banyak dikembangkan sesuai dengan rekomendasi WHO, selain mengandung zat gizi lengkap juga telah menggunakan bumbu dapur, baik itu olahan kukus, rebus, goreng atau tumis. Khazanah rasa pada makanan berkaitan dengan penggunaan racikan bumbu dapur. Bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih (*allium sativum*) merupakan bumbu dasar yang sering dipakai pada resep masakan orang dewasa. Kandungan diantara keduanya yakni mikronutrien yang terdiri dari protein, lemak, hidrat arang, vitamin C, vitamin B, kalsium, posfor, zat besi dan komponen penting dengan efek antibiotik yang juga memberikan rasa dan aroma sedap pada makanan (Udhi, dkk 2003). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan *allium cepa* dan *allium sativum* dalam MPASI sebagai upaya perbaikan makan pada anak

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental one group pre post test desain*. Populasi adalah anak dengan masalah kesulitan makan (*small eater*) yang berusia 6 bulan sampai usia kurang dari 2 tahun di wilayah Surabaya dan Gresik. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling* dimana pengambilan sample yang memenuhi kriteria peneliti yaitu ibu bersedia menjadi responden, bayi dan balita tidak sedang menderita penyakit kelainan bawaan baik anatomi ataupun fungsi oro motor. Variabel independennya yaitu praktik pemberian makan oleh ibu atau pengasuh kepada anak dalam pemberian makan selama 2 minggu dengan penambahan bawang merah dan bawang putih yang telah goreng atau ditambahkan pada MPASI dengan olahan tumis dengan minyak. Sedangkan variabel dependennya adalah respon makan anak yang diukur menggunakan satuan porsi makan dalam 1 kali makan dengan jumlah makanan menurut kebiasaan anak dengan tekstur menyesuaikan usia. Waktu yang dibutuhkan dalam pengumpulan data awal sampai dengan pelaksanaan dan evaluasi perlakuan pada responden selama 3 bulan yakni pada bulan Maret minggu pertama sampai dengan Mei minggu ke-empat tahun 2021. Media yang dipakai oleh peneliti dalam berkoordinasi dan pengambilan data pada responden yakni dengan *whatsapp* dan Google Form. Uji analisis menggunakan *paired t test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi frekuensi data umum responden (n = 78)

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, frekuensi dan cara pengolahan makanan

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, frekuensi dan cara pengolahan makanan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (bulan)		
6 s/d 12	29	37,2
12 - <24	49	62,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	56,4
Perempuan	34	43,6
Frekuensi Masak / hari		
1x	51	65,4
2x	13	16,7
3x	14	17,9
Cara Mengolah MPASI		
Tumis / Goreng	18	23,1
Rebus /Kukus/ kuah	60	76,9

Sumber: Data primer Mei 2021

Dari tabel 1 diketahui bahwa Sebagian besar responden berusia antara 12 sampai kurang dari 2 tahun. Sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, Sebagian besar ibu / pengasuh mengolah MPASI 1x / hari. Dan hampir seluruhnya pengolahan makanan dengan cara kukus/ rebus/ berkuah.

Pemberian makan tepat waktu penting dilakukan oleh orang tua. Setelah usia 6 bulan kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi dengan pemberian MP-ASI yang adekuat secara kualitas dan

kuantitas dengan tetap memberikan ASI sampai usia 2 tahun, terkecuali pada bayi dengan *failure to thrive* maka MP-ASI dapat diberikan lebih awal sesuai rekomendasi dokter. Usia 6-9 bulan merupakan masa kritis untuk mengenalkan makanan padat secara bertahap sebagai stimulasi keterampilan oral motor. Kegagalan pada fase ini dapat mengakibatkan masalah makan di usia balita. sehingga menjadi penting memperhatikan tahapan tekstur dan jumlah makanan anak sesuai usia. Tahapan tekstur MP-ASI diantaranya bubur halus cukup kental dengan indikator saat sendok dimiringkan bubur tidak tumpah (6-8 bulan), tim kasar, cincang, *finger food* (9-11 bulan), makanan keluarga (12-23 bulan) (IDAI. 2015)

Komposisi MP-ASI atau makanan anak harus sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG). Beberapa zat gizi esensial (yang harus diperoleh dari makanan) misalnya asam amino dan zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan *sinaps* dan *neurotransmitter* yang mempengaruhi kecepatan berfikir. Sehingga MP-ASI harus mengandung zat makro dan mikronutrien atau yang saat ini dikenal dengan istilah menu lengkap yang mengandung zat gizi Karbohidrat, Protein (lebih utama hewani), lemak, Serat dan ASI. Dalam mengolah MPASI ibu dapat memasak atau menyiapkan makanan di pagi hari yang dibagi menjadi 3 (tiga) porsi untuk selanjutnya disimpan pada kulkas bawah (*chiller*) sehingga saat menyajikan MPASI pada jadwal makan siang dan malam ibu / pengasuh dapat menghangatkan kembali dengan cara mengukus / memasukkan dalam *microwave* sampai keluar uap panas. Makanan matang pada suhu ruangan hanya bisa bertahan sampai 2 jam, sedangkan pada penyimpanan *chiller* bisa bertahan sampai dengan 48 jam (Ani, 2019)

Pengolahan makanan bisa melalui rebus / kukus/ berkuah atau bisa juga dengan cara menggoreng atau menumis. Pada olahan rebus / kukus atau berkuah ibu / pengasuh dapat menambahkan minyak sebagai tambahan kandungan lemak pada MPASI.

2. Data khusus

Tabel 2 Distribusi frekuensi porsi makan anak sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan penambahan *allium cepa* dan *allium sativum*

Respon makan anak	Pre		Post	
	n	Persentase (%)	n	Persentase (%)
< 1/2 porsi makan	66	84,6	11	14,1
1/2 atau lebih	12	15,4	45	57,7
1 porsi atau lebih	0	0	22	28,2
Jumlah	78	100	78	100

Sumber: Data primer Mei 2021

Hasil uji analisis pre post tes penambahan bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih goreng (*allium sativum*) pada MPASI menggunakan uji *paired t-test* menyatakan nilai $P = 0,00$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penambahan bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih goreng (*allium sativum*) pada MPASI terhadap respon makan anak.

Praktik pemberian makan melibatkan pendengaran, penglihatan, rasa, dan indera perasa anak, yang dapat meningkatkan minat anak terhadap konsumsi makanan. Penambahan bumbu

dasar bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih goreng (*allium sativum*) menambah rasa gurih pada makanan sehingga makanan terasa lebih nikmat dan meningkatkan nafsu makan anak. Sedangkan kandungan diantara keduanya yakni mikronutrien yang terdiri dari protein, lemak, hidrat arang, vitamin C, vitamin B (Hassan, 2012) selain itu juga mengandung kalsium, posfor, zat besi (Udhi, 2003),

Penambahan bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih goreng (*allium sativum*) pada MPASI dapat diberikan ibu sebagai bumbu dasar awal saat menumis, menggoreng ikan, untuk selanjutnya dapat dihaluskan menyesuaikan tekstur usia anak. Sedangkan pada olahan kukus/ rebus atau makanan berkuah penambahan bawang merah (*allium cepa*) dan bawang putih goreng (*allium sativum*) dapat diberikan di akhir saat masakan telah matang, untuk anak yang berusia < 9 bulan, makanan dapat dihaluskan. Sedangkan untuk anak yang berusia > 9 bulan dapat digunakan sebagai topping masakan (Hanindita, 2020)

Pemberian MPASI *home made* memiliki nilai positif yakni ibu / pengasuh dapat menyesuaikan dengan bahan yang tersedia dengan tetap memperhatikan kebutuhan gizi anak (Ani, 2019). Selain itu pada MPASI homemade para ibu dapat mengolah makanan anak dengan menyamakan menu yang dimakan keluarga, dengan tetap memperhatikan tekstur makanan sesuai usia anak (IDAI, 2015)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian *allium cepa* dan *allium sativum* pada MPASI sebagai upaya perbaikan makan anak.

Saran

Saran kepada ibu balita atau pengasuh bahwa pemberian makan pada anak sangat erat kaitannya dengan khasanah rasa, aroma, juga mengenali sinyal rasa lapar-kenyang, menghilangkan distraksi dan melatih anak untuk makan sendiri. Diharapkan melalui penyuluhan kesehatan tersebut terjadi perubahan praktik pemberian makan pada anak sejak pemberian MPASI

DAFTAR PUSTAKA

- Ani Triana. Liva Maita. 2019. *Pengaruh pemberian MPASI pabrikan dan MPASI lokal terhadap status gizi bayi*. Jurnal Media Kesehatan. Vol 12 No 1. Juni 2019, hlm 040-044.
- Beauchamp GK, Cowart BJ, Mennella at al *dalam Rekomendasi praktik pemberian makan berbasis bukti pada bayi dan batita di Indonesia*. IDAI. 2015
- Darwati dkk. (2014). *Pengaruh intervensi konseling feeding rules dan stimulasi terhadap status gizi dan perkembangan anak*. Sari Pediatri, Vol. 15, No. 6, April (2014). <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/239/186>
- Hanindita Meta. (2020). *Mommyclopedia. 78 Resep MPASI*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hassan shadily (2012). *Ensiklopedi Indonesia*. Jakarta Volume 1. Ictiyar baru. Van Hoeve
- IDAI. (2011). *UKK Nutrisi Dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia*.

- IDAI. (2014). *Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan Pada Batita di Indonesia* Jakarta: IDAI
- IDAI. (2014). *Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan Pada Batita di Indonesia* Jakarta: IDAI
- IDAI. (2015). *Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti Pada Bayi dan Balita Di Indonesia Untuk Mencegah Malnutrisi*. Jakarta: IDAI
- Lubis G. (2011). *Masalah makan pada anak*. Majalah Kedokteran Andalas; hal 29: edisi Januari-Juni.
- Samy S Abu Naser, Mariam W Alawar. (2016). *An expert system for feeding problems in infants and children*. International Journal of Medicine Research ISSN: 2455-7404; Impact Factor: RJIF 5.42 www.medicinesjournal.com Volume 1; Issue 2; May; Page No. 79-82. <https://philpapers.org/archive/NASAES-5>
- Udhi Eko Hernawan. Ahmad Dwi Setyawan. (2003). *Review : senyawa organosulfur bawang putih (Allium sativum L) dan aktivitas biologinya*. Jurnal Biofarmasi 1 (2): 1693 s.d 2242. Agustus 2003.