

## PEMANFAATAN JEJARING SOSIAL DALAM Mencari REFERENSI RESEP MAKANAN PENDAMPING ASI BAGI WORKING MOM

Ari Kurnia<sup>1\*</sup>, Nurul Asiah<sup>2</sup>, Laras Cempaka<sup>2</sup>, Tri Pujadi Susilo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Komunikasi, <sup>3</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial,

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer,  
Universitas Bakrie, Indonesia

E-mail: ari.kurnia@bakrie.ac.id\*, nurul.asiah@bakrie.ac.id, laras.cempaka@bakrie.ac.id, tri.susilo@bakrie.ac.id

Received: February 18, 2020 | Revised: December 25, 2020 | Accepted: December 28, 2020

DOI: <https://doi.org/10.36782/ijsr.v2i2.21>

### ABSTRAK

Bayi usia enam bulan ke atas memasuki fase pemenuhan Makanan Pendamping ASI atau MPASI. Para *Working Mom* seringkali kesulitan dalam menyiapkan makanan sang anak, karena keterbatasan waktu dan pengetahuan resep makanan, sehingga memanfaatkan *frozen food* menjadi cara mudah dalam pemberian makanan. Selain dianggap lebih hemat, kebersihan juga lebih terjamin, dan yang terpenting adalah nutrisi tetap terpenuhi dan *fresh* saat dikonsumsi meskipun harus bergelut dengan waktu. Tujuan dilakukan Pengabdian kepada Masyarakat ini untuk mengedukasi para *Working Mom* dalam memanfaatkan media sosial sebagai alat pencari informasi, serta sumber terpercaya yang terverifikasi. Metode yang digunakan adalah *Focus Group Discussion* (FGD) bersama kurang lebih 30 peserta dari komunitas *Mom Blogger Community* dan Kota Pelangi di Pancoran, Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil FGD, para *Working Mom* memanfaatkan media sosial karena jaringan pertemanan dan kemudahan cara membuat makanan, tidak lagi mencari sumber terpercaya karena ketidakpahaman dalam memanfaatkan telepon pintar dan perlu mempertimbangkan, komposisi, penanganan bahan, teknik pengolahan, sanitasi dan teknik penyimpanannya.

**Kata kunci:** MPASI, Sosial Media, Working Mom.

### ABSTRACT

*The babies are six months and over enter the fulfillment phase of complementary food. Working Mom often has difficulty in preparing the child's food, due to limited time and knowledge of food recipes, so using frozen food is an easy way to provide food. Apart from being considered more economical, cleanliness is also more guaranteed, and the most important thing is that nutrition is fulfilled and fresh when consumed even though you have to struggle with time. The purpose of this Community Service is to educate working mom in utilizing social media as a means of finding information, as well as a verified, trusted source. The method used was a Focus Group Discussion (FGD) with approximately 30 participants from the Mom Blogger Community and the City of Pelangi in Pancoran, South Jakarta. The FGD's result, the Working Mom utilizes social media because of their network and the ease of making food, no longer looking for trusted sources because of their lack of understanding in using smartphones, so that even though the making of MPASI recipes is accessed through a number of mass media and social media, it is*

*necessary to consider, composition, material handling, processing techniques, sanitation and storage techniques.*

**Keywords:** *MPASI, Social Media, Working Mom.*

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya, manusia terus tumbuh dan berkembang. Seseorang yang dilahirkan sebagai anak, akan tumbuh menjadi orang tua, dimana ia akan memiliki anak. Namun pola asuh yang pernah ia dapatkan dari orang tuanya dahulu tidak akan sama dengan saat ia akan mengasuh anaknya. Tradisi bisa saja tidak berubah, namun perkembangan teknologi akan membawa kita pada tahap yang lebih canggih dan modern. Edukasi ini yang ingin disampaikan kepada orang tua, para Ibu Pekerja (*Working Mom*) khususnya. Waktu yang terbagi, antara di rumah mengurus anak dengan di kantor untuk mengurus pekerjaan, menjadikan sejumlah *Working Mom* memiliki keterbatasan waktu untuk memasak dengan porsi waktu yang lama. Dengan mengandalkan sejumlah informasi dari internet, beberapa *Working Mom* terbantu dengan resep mudah.

Kemajuan teknologi informasi membawa seseorang merubah cara mendapatkan pesan atau menyebarkannya. Sistem informasi yang sudah berada pada era digitalisasi telah mengubah cara belajar dari tradisi lisan ke digital. Sumbernya pun dari banyak kalangan, mulai dari individu, organisasi, hingga bidang kesehatan (Budiargo, 2015).

Berdasarkan perilaku penemuan Informasi (*Information Seeking Behaviour*) yang dilakukan para *Working Mom* merupakan upaya menemukan dengan tujuan tertentu sebagai akibat dari adanya kebutuhan untuk memenuhi tujuan tertentu. Dalam upaya ini, seseorang dapat saja berinteraksi dengan sistem informasi dari media massa seperti surat kabar, majalah, perpustakaan, atau yang berbasis komputer (Wilson, 2000).

*Working Mom* dalam pemenuhan kebutuhan kognitifnya bertujuan memberikan sesuatu yang berarti bagi kelangsungan hidupnya dan lingkungannya, kebutuhan ini terkait dengan menambah informasi, pengetahuan mengenai lingkungannya (Kusmiyati, et al, 2014).

Dengan melibatkan *Mom Blogger Community* dan Kota Pelangi sebagai mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, diharapkan mampu mewakili dari banyaknya *Working Mom* dalam mengolah bahan makanan MPASI untuk sang buah hati. *Mom Blogger Community* adalah sebuah komunitas wanita yang memiliki minat yang sama pada anak, parenting, perempuan, Pendidikan untuk saling berbagi informasi dan literasi. *Mom Blogger Community* didirikan pada 6 Maret 2018.

Kegiatan ini dilakukan pada 29 Januari 2019 di Pancoran, Jakarta Selatan. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini kurang lebih 30 orang. Peserta yang semuanya adalah orang tua muda dan pekerja atau karyawan swasta, merasa perlu adanya edukasi bagaimana memanfaatkan media massa yang benar. Minimnya pengetahuan tentang isi konten di media massa juga media sosial, merancang kegiatan ini untuk mengedukasi mereka dalam bagaimana memahami pemanfaatan media massa sebagai sumber informasi.

Dalam memberikan asupan makanan pada bayi tahap dua atau 6 hingga 12 bulan. Lembaga Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) menganjurkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif hingga 2 tahun (*World Health Organization*, 2011). Pemberian ASI selama 6 bulan saja terbukti dapat melindungi bayi dari infeksi saluran cerna dan untuk meningkatkan perkembangan motorik. Hal ini juga sesuai dengan Surat Keputusan Menteri Kesehatan tahun 2007, bahwa pada poin kedua memutuskan Spesifikasi Teknis MP-ASI Bubuk Instan dimaksudkan untuk bayi usia 6-12 bulan sebagaimana tercantum pada Lampiran 1, dan Spesifikasi Teknis MPASI Biskuit dimaksudkan untuk anak umur sebagaimana tercantum pada Lampiran 2 Keputusan ini.

Tahap selanjutnya setelah masa eksklusif ASI pada usia 6 bulan terpenuhi, bayi akan diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI atau yang disebut dengan MPASI. Jika orang tua

dahulu bisa saja memberikan nasi dengan tekstur lebih lembek, namun saat ini bayi menginjak masa konsumsi pelengkap ASI dapat dimulai dengan buah atau sayuran saja. Pada tahap ini, si kecil akan mulai mengonsumsi makanan padat. Hal ini dikarenakan jumlah nutrisi di dalam ASI tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan si kecil yang tiap hari (Diah, 2001).

Berbagai informasi mengenai MPASI bisa diakses di google, sosial media atau aplikasi resep masakan sekali pun. Pencarian berbagai informasi ini yang sesungguhnya bisa dengan mudah didapat, namun tidak semua terdeksi sumbernya. Karena kebutuhan yang ingin serba hemat dan isntan, seringkali Peserta mencari disejumlah resep makanan MPASI di mesin pencarian seperti Google, sosial media atau aplikasi resep masakan sekali pun.

Majalah Kartini Edisi Januari 2017 juga menyatakan melalui rubrik yang diangkat dengan tema "Waktu yang tepat memberikan MPASI", menjelaskan bahwa enam bulan adalah waktu yang ideal bagi anak bisa menerima jenis makanan lain selain ASI.

MPASI menurut WHO yang tentunya sudah dijamin keefektifannya untuk bayi. Sesuai rekomendasi WHO dalam "*Complementary Feeding: Family Foods for Breastfed Children*", MPASI sebaiknya dimulai setelah bayi berusia 6 bulan atau 180 hari sesuai standar emas yang juga disarankan oleh AIMI (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia) berikut ini:



Gambar 1. Standar Emas Makanan Bayi (Sumber: AIMI)

Berikut 3 aliran MPASI yang bisa dijadikan alternatif dan berlaku di Indonesia:

### 1. *World Health Organization (WHO)*

Merupakan aliran yang paling diutamakan oleh Peserta, yaitu memberikan si kecil makanan padat dengan dua jenis yang berbeda yaitu makanan rumahan atau makanan instan.

### 2. *Baby Led Weaning (BLW) pada aliran BLW*

Makanan tersebut akan diberikan dalam bentuk aslinya namun dikukus atau dipanggang terlebih dahulu sehingga makanan tersebut akan lebih lunak dan mudah dimakan si kecil. Jenis makanan yang dapat dimakan sendiri oleh si kecil disebut juga *Finger Food*. BLW bertujuan agar anak bisa mandiri dalam mengonsumsi makanannya dan juga untuk menghargai selera makan anak. Pada aliran ini, si kecil bebas memakan atau tidak memakan makanan yang disediakan. Dalam praktiknya, BLW harus didampingi.

### 3. *Food Combining (FC)*

Metode pola makan yang mengatur pemilihan makanan berdasarkan cara kerja enzim pencernaan. Pada metode FC biasanya buah akan menjadi makanan pokok pada 1-2 bulan pertama. Buah dipercaya tidak memberatkan pencernaan si bayi yang baru masuk ke fase transisi dari hanya mencerna ASI menjadi makanan padat. Setelah dianggap berhasil mengonsumsi buah, akan diikuti pemberian sayuran, karbohidrat, dan protein nabati pada usia 7 bulan. Barulah ketika usia 8 bulan, bayi diperkenalkan dengan protein hewani. Sama seperti aliran BLW, aliran FC dianggap dapat kekurangan zat besi pada bayi karena baru memakan daging pada usia delapan bulan.

Dari beberapa aliran yang dianjurkan untuk diikuti oleh *Working Mom* khususnya adalah aliran dari *World Health Organization (WHO)*. Menggabungkan profesi sebagai wanita karir sekaligus ibu (*Working Mom*) sulit. Kebanyakan Peserta merasa kurang begitu dipahami orang lain di tempat kerja. Sebuah studi 2014 menemukan 48 persen dari *Working Mom* sering prihatin antara memikirkan pekerjaan dan urusan keluarga, sehingga mereka khawatir jika dipecat. Rasa khawatir bagi *Working Mom* dalam menyiapkan MPASI ini menjadi alasan tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengedukasi peserta yang seluruhnya wanita, ibu dan calon ibu.

*Working Mom* dianggap sebagai *Wonder Woman* karena ia tidak hanya bertarung dengan waktu untuk bekerja, istirahat, dan mengurus kebutuhan rumah, tetapi jika ia adalah Ibu baru khususnya, menjadi *Working Mom* adalah tanggung jawab yang tak bisa digantikan oleh orang lain. Meskipun sebagian ada yang menggunakan jasa pengasuh, namun seorang Ibu akan tetap menginginkan asupan makan anak terpenuhi dari tangannya sendiri. *Working Mom* sekalipun bersikeras menyiapkan makanan untuk si kecil dengan masakan buatan rumah (*homemade*).

Selain dianggap lebih hemat, kebersihan juga lebih terjamin, dan yang terpenting adalah nutrisinya tetap terpenuhi dan *fresh* saat dikonsumsi meskipun harus bergelut dengan waktu. Pengabdian kepada Masyarakat ini akan menjelaskan bagaimana persiapan MPASI dan panduan dasar MPASI menurut WHO serta mitos-mitos yang keliru tentang MPASI dengan memanfaatkan media massa sebagai referensi. Banyak orang tua baru khususnya sering bingung, karena ada beberapa pendapat yang beredar diluar sana tentang kapan waktu yang tepat dalam pemberian MPASI dan bagaimana memberikan MPASI buatan rumah khusus bagi orang tua pekerja atau *Working Mom*.

Berangkat dari permasalahan di atas, maka Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk melihat bagaimana cara memanfaatkan jejaring sosial dalam mencari Referensi Resep Makanan Pendamping ASI (MPASI) *homemade*

dengan mengutamakan aliran *World Health Organization* (WHO) bagi *Working Mom*.

## METODOLOGI

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada 29 Januari 2019 di Pancoran, Jakarta Selatan menggunakan metode metode *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan Bersama *Working Mom* dari *Mom Blogger Community* dan anggota Kota Pelangi dengan menghadirkan kurang lebih 30 peserta yang seluruhnya adalah wanita.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Edukasi dan *Branding* Jejaring Media Sosial era digital berupa seminar dan sosialisasi

Dalam kegiatan ini, tim pelaksana menjelaskan mengenai batasan yang harus peserta pahami dalam mengelola Internet dalam mencari dan menggali segala informasi. Menurut data dari *Asia Digital Survey Moms 2018*, 79% ibu di Indonesia menjadikan internet sebagai media pencarian informasi yang utama dibandingkan media lainnya (Pribadi, 2018).

Berbagai informasi dan hiburan secara luas dan berkomunikasi dengan dunia luar, tanpa batasan. Seminar berupa edukasi pemanfaatan internet dan menentukan media yang legal dan terverifikasi. Sosialisasi tentang penggunaan sosial media, seperti sosial media Instagram, Facebook, Youtube tentang Parenting (Wahyuni, 2013).

## 2. Demo memasak MPASI

Salah satu tim pelaksana yaitu, Nurul Asiah sebagai dosen di Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan mendemokan bagaimana mengolah makanan sesuai petunjuk dari referensi di media sosial atau media online.

## 3. Menyajikan untuk anak versi *Freezer Food* dan makanan baru

Penjelasan mengenai bagaimana penggunaan makanan beku untuk MPASI, ASI yang dibekukan selanjutnya dicairkan untuk dikonsumsi, konsumsi daging olahan, serta penggunaan peralatan yang dinilai *FREE BPA* sebagai media penyimpanan makanan yang dibekukan.

Proses pemberian MPASI kepada anak bukan mengenai perkara menyenangkan. Ini justru menjadi pe-er besar bagi peserta yang merupakan Ibu-Ibu dan calon Ibu, agar asupan gizi sang buah hati terpenuhi. Tidak hanya itu, tumbuh kembang anak juga menjadi perhatian terkait dengan pemberian MPASI. Berdasarkan hasil dari seminar mengenai penjelasan bagaimana memanfaatkan teknologi informasi, sebagian besar peserta mengakses informasi mengenai resep makanan langsung dari laman Google dan Youtube yang berisi rasikan resep dari orang yang bersifat anonim dan heterogen, bukan mencari referensi yang memiliki lembaga atau salah satu rubrik yang diangkat dari media online. Meskipun kebanyakan dari peserta memiliki sosial media Instagram dan Facebook, namun keduanya

jarang dimanfaatkan sebagai referensi resep MPASI.

Berdasarkan hasil dari demo memasak MPASI yang diperagakan salah satu tim pelaksana, Nurul Asiah dari Prodi Ilmu dan Teknologi Pangan, menjelaskan dampak mengonsumsi makanan siap saji dan *frozen food*, serta bagaimana teknik dan anjuran memasak makanan bayi untuk MPASI dengan gizi yang terpenuhi. Banyak dari peserta yang beranggapan, bahwa menghangatkan kembali makanan adalah wajar dan dinilai tidak masalah. Memanaskan berkali-kali makanan yang sebelumnya dimasak matang, bisa menurunkan 50 hingga 80 persen kandungan vitamin C pada makanan.

Berkaitan dengan pemanfaatan teknologi informasi bagi *Working Mom*, akses informasi tidak berasal dari media resmi dan berbadan hukum, maka bisa saja informasi tersebut berisi kebohongan atau menyesatkan. KPI dan UU tidak memiliki Payung Hukum dalam mengawasi internet.

Pengguna media sosial tidak dilindungi secara hukum terkait dengan akun yang ia miliki. Undang-Undang yang ada saat ini yaitu UU No. 19 Berdasarkan siaran pers Kominfo pada Januari 2019, bahwa tahun 2016 berisi bahwa Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) dapat melakukan pemblokiran terhadap situs-situs tertentu. Sementara korban yang mengakses situs tertentu tidak dilindungi payung hukum. Jika peserta yaitu ibu-ibu

mencari referensi resep makanan anak atau informasi kesehatan melalui sosial media, situs *website* atau artis yang berbagi di blog atau sosial medianya, maka sejumlah kesalahan yang dibuatnya secara individu tidak akan dilindungi.

Indonesia Digital Mums (IDM) 2018 mencatat, tren perilaku online lebih dari 1.000 Ibu-Ibu pada era digital yang menggunakan internet sebanyak 48,7%. Sementara dari theAsianparent September 2018, penggunaan internet oleh Ibu-Ibu saat berselancar di internet, 52% mengunjungi situs parenting, bayi dan anak dengan 16% dan 32% (Pribadi, 2018).

Namun kemajuan ini bukan sebagai solusi dalam memecahkan masalah kesehatan anak dan tumbuh kembang anak. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Anak (DSA) adalah kunci anak sehat. Meski diakui oleh sejumlah peserta Pengabdian kepada Masyarakat, bahwa jika anak sakit atau tidak nafsu makan, sang Ibu akan mencari tahu alasan tersebut di Internet dan diskusi dengan sesama ibu-ibu atau komunitas sejenis. Meski tidak selalu buruk, tetapi kepastian data dan kaitannya dengan obat dan pemeriksaan dalam harus tetap dilakukan oleh DSA.

Hemat biaya dan waktu menjadi dasar berselancar di internet, faktor bisa diakses kapanpun dan dimanapun menjadi alasan paling dasar peserta menggunakan *smartphone* sebagai pertolongan pertama. Namun ada yang peserta lupakan, bahwa akses terus menerus juga memakan biaya dalam berupa kuota internet.

Kecepatan Ibu-Ibu dalam mengisi paket atau kuota internet menjadi alasan tak tertinggal informasi terupdate tentang banyak hal.

## DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 2. Foto Bersama Komunitas *Working Mom* (Sumber: dokumentasi penulis)

## KESIMPULAN

Teknologi informasi membantu *Working Mom* dalam pencarian informasi. Namun proses ini akan sampai pada kekhawatiran dan ketidakpercayaan *Working Mom*, mengenai sumber informasi dan keakuratan data. Kurangnya pemahaman dalam akses media massa sebagai sumber informasi menjadikan para peserta enggan berkreasi sendiri sesuai kebutuhan anak.

Mudahnya sejumlah akses media sosial yang dimiliki untuk mencari resep makanan, dan hubungan pertemanan yang saling berbagi informasi menu makanan menjadikan sejumlah peserta ikut arus dengan meniru masakan tersebut. Sementara pemenuhan kebutuhan

anak berbeda, dan *Working Mom* menganggap bahwa informasi yang didapatkan dianggap sama.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Bakrie, yang telah mendanai dan memfasilitasi untuk kegiatan PkM ini. Terima kasih kepada Ibu Amallia Sarah selaku pendiri dan Penggagas Komunitas *Moms Blogger Community* yang menaungi *Working Mom*, serta kepada *Working Mom* dari Kota Pelangi yang juga terlibat dan bersedia membawa putra-putrinya serta memberikan contoh makanan yang diberikan kepada sang anak.

## DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2017). "Waktu yang tepat memberikan MPASI" dalam Majalah Kartini, Agustus. Jakarta: PT Kartini Cahaya Lestari.

Budiargo, D. (2015). *Berkomunikasi Ala Net Generation*. Jakarta: PT Gramedia.

Diah. (2001). *Menyiapkan Makanan Pendamping ASI, Cet. I*. Jakarta: Puspa Swara.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 224/Menkes/SK/II/2007 *Spesifikasi Teknis Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)*. 26 Februari 2007. Jakarta.

KOMINFO. (2018, Februari 19). *Jumlah Pengguna Internet 2017 Meningkat, Kominfo Terus Lakukan Percepatan Pembangunan Broadband: Siaran Pers No. 53/HM/KOMINFO/02/2018*. Kementerian Komunikasi dan Informatika. Diakses dari

[https://kominfo.go.id/content/detail/12640/siaran-pers-no-53hmkominfo022018-tentang-jumlah-pengguna-internet-2017-meningkat-kominfo-terus-lakukan-percepatan-pembangunan-broadband/0/siaran\\_pers](https://kominfo.go.id/content/detail/12640/siaran-pers-no-53hmkominfo022018-tentang-jumlah-pengguna-internet-2017-meningkat-kominfo-terus-lakukan-percepatan-pembangunan-broadband/0/siaran_pers)

Kusmiyati, et al. (2014). Hubungan Pengetahuan Pendidikan dan Pekerjaan Ibu dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI pada Bayi Di Puskesmas Bahu Kecamatan Malahayang Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 64-70.

Onis, M.D., Dewey, K.G., Borghi E, Onyango A.W., Blossner M, Daelmans B, et al. (2004). The World Health Organization Global Target on Childhood Stunting by 2025. *Maternal & Child Nutrition*, 9(2), 6–26.

Pribadi, Tyo. (2018, September 12). *Asian Parent Beberkan Survei Perilaku Internet Ibu- Ibu Digital Masa Kini*. Independensi. Diakses dari <https://independensi.com/2018/09/12/asian-parent-beberkan-survei-perilaku-internet-ibu-ibu-digital-masa-kini/>

Wahyuni, H. (2013). *Kebijakan Media Baru di Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Wilson, T.D. (2000). Human Information Behaviour. *Informing Science*, 3(2), 49-56.