

Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian Asi Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu Dan Bayi di Desa Sumber Raya Lampung Selatan

Dewi Woro Astuti¹, Radella Hervidea², Ajib Jayadi³, Hidayatusy Syukrina Puteri⁴

^{1,2,3} Program Studi Gizi, Univeristas Mitra Indonesia

dewiworo@umitra.ac.id

Abstract

Breastfeeding is the process of giving milk to babies or young children with breast milk (ASI) from the mother's breast. Breast milk (ASI) is the main food for babies, especially when they are 0-6 months old. This condition makes it very important that breastfeeding mothers must have good quality breast milk, because the baby's food is very dependent on the mother's food which forms the quality of breast milk. One strategy to improve the health of mothers and babies is to provide Health Education on the nutrition of breastfeeding mothers. This community service activity aims to increase the knowledge of breastfeeding mothers. The methods used are lectures, discussions and questions and answers. The results of the activity show that after being given education, it can be concluded that there is an increase in the knowledge of mothers regarding Nutrition for Breastfeeding Mothers in the Framework of Increasing the Success of Breastfeeding and in Improving the Health of Mothers and Babies in Sumber Raya Village, South Lampung. This has a good impact on all participants. This change is beneficial for the aspect of increasing knowledge which will later have implications for Balanced Nutrition in Toddlers. Therefore, this community service activity is beneficial for the people of Sumber Raya Village, South Lampung

Keywords : *one or more word(s) or phrase(s) that's is important, specific or representative for the article*

Abstrak

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Air susu ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi terutama saat berusia 0-6 bulan. Kondisi ini menjadi sangat penting bahwa ibu menyusui harus memiliki kualitas ASI yang baik, karena makanan bayi tersebut sangat tergantung dari makanan ibu yang membentuk kualitas ASI. Salah satu strategi untuk meningkatkan derajat Kesehatan ibu dan bayi dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan tentang nutrisi ibu menyusui. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan Setelah diberikan edukasi dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Memberi ASI dan Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu dan Bayi Di Desa Sumber Raya Lampung Selatan. Hal ini memberikan dampak yang baik bagi semua peserta. Perubahan ini bermanfaat terhadap aspek peningkatan pengetahuan yang nantinya berimplikasi pada Gizi Seimbang pada Balita. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk masyarakat Desa Sumber Raya Lampung Selatan.

Kata Kunci : ASI, Ibu Menyusui, Kesehatan Ibu dan Bayi

1. PENDAHULUAN

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan. Ibu menyusui perlu mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah

makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Namun demikian harus tetap memperhatikan makanan yang menjadi pantangan ibu menyusui. (Kemenkes, 2017).

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi terutama saat berusia 0-6 bulan. Kondisi ini menjadi sangat penting bahwa ibu menyusui harus memiliki kualitas ASI yang baik, karena makanan bayi tersebut sangat tergantung dari makanan ibu yang membentuk kualitas ASI. Bila kualitas ASI baik, maka sangat dimungkinkan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif, yaitu bayi hanya diberi ASI saja sampai usia 6 bulan (Hamilton, 2010).

Namun kondisi pemberian ASI eksklusif ini kadang masih mengalami kendala, karena kualitas ASI yang tidak mendukung untuk dapat dipertahankan sampai batas waktu 6 bulan. Selain itu ibu menyusui kadang masih belum memiliki pemahaman yang optimal dalam mengelola ASI dan meningkatkan kualitas ASI, yang salah satunya dengan penunjang berupa nutrisi yang memadai dan syarat akan gizi (Indriyani, Asmuji dan Wahyuni, 2016).

Menurut Anggorowati dan Nuzulia (2013) bahwa kondisi rendahnya cakupan ASI eksklusif ini salah satu faktornya adalah ketidakcukupan ASI dan ibu menyusui kurang mampu mempertahankan ASI dalam memenuhi kebutuhan bagi bayi usia 0-6 bulan atau lebih. Dampak dari ketidakseimbangan nutrisi pada masa menyusui secara umum dapat mengakibatkan masalah kesehatan bagi bayi, dan secara khusus bisa berdampak antara lain yakni: kualitas ASI tidak optimal, gizi pada bayi belum tercukupi, rentannya kondisi kesehatan bayi, terhambatnya pertumbuhan bayi dan lain-lain. Bila kesehatan bayi terganggu maka akan sangat berisiko adanya kondisi sakit pada bayi bahkan bisa sampai terjadi risiko kematian (Indriyani dan Azza, 2017).

2. METODE PENELITIAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pengabdian memilih teknik sosialisasi sebagai metode utama untuk membantu mitra memecahkan permasalahan yang telah teridentifikasi sebelumnya. Teknik sosialisasi dipilih karena dianggap sebagai metode yang efektif untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada mitra dalam waktu yang singkat dan dengan jangkauan yang luas. Dengan menggunakan teknik sosialisasi dan mengikuti tahapan - tahapan berikut, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat membantu mitra dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang topik yang disosialisasikan. Berikut metode pelaksanaan kegiatan pengabdian yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan koordinasi dengan pihak desa, tim pengabdian melakukan pertemuan dengan pihak desa untuk membahas tujuan, waktu, dan tempat kegiatan sosialisasi. Kemudian tim Menyusun materi sosialisai yang menarik dan mudah dipahami oleh ibu menyusui. Tahap kedua yaitu persiapan alat dan bahan. Kemudian tahap pelaksanaan yaitu sosialisai materi penyuluhan pemberian ASI untuk meningkatkan derajat Kesehatan ibu dan bayi dengan menggunakan metode persentasi yang interaktif sebelum dilakukan penyuluhan peserta diberikan lembar pertanyaan terlebih dahulu. Selanjutnya dilakukan tahap diskusi dan tanya jawab, tim pengabdian melakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahap evaluasi dilakukan dengan menilai pemahan peserta dengan mengisi lembar pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian, kegiatan evaluasi juga dilaksanakan saat pemberian materi apakah peserta interaktif atau tidak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sumber Raya Lampung Selatan, dengan jumlah partisipan 21 orang. Yang dinilai pada pengabdian masyarakat adalah

pengetahuan partisipan mengenai ASI Eksklusif dan keterampilan dalam pemberian ASI yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Pengetahuan Tentang ASI Eksklusif

No	Kategori	Pre-Test		Post Test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Kurang	15	71%	0	0%
2	Cukup	6	29%	5	24%
3	Baik	0	0%	16	76%

Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa 71% (15 orang) partisipan dengan pengetahuan baik kurang mengenai ASI Eksklusif dan 29% (6 orang) partisipan dengan pengetahuan cukup.

Tabel 2. Keterampilan Pemberian ASI

No	Kategori	Pre-Test		Post Test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Terampil	10	48%	21	100%
2	Tidak Terampil	11	52%	0	0%

Tabel 2. diatas menunjukkan bahwa 52% (11 orang), tidak terampil dalam melakukan pemberian ASI dikarenakan ketidaktahuan dalam memberikan ASI eksklusif yang baik dan benar.

Pemberian edukasi yang dilakukan baik secara tatap muka atau secara langsung serta menggunakan media edukasi lainnya memiliki potensi yang dapat membantu individu untuk meningkatkan pengetahuan tentang ASI Eksklusif. Diberikannya edukasi mengenai ASI Eksklusif di harapkan pengetahuan partisipan menjadi lebih baik karena pengetahuan merupakan faktor yang dapat berdampak pada sikap dan perilaku individu. Selain pemberian edukasi para partisipan juga diajarkan cara pemberian ASI yang baik dan benar.

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit dan nasi tim. Setelah 6 bulan baru mulai diberikan makanan pendamping ASI (MPASI). ASI dapat diberikan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih.

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, karena mengandung semua zat gizi dengan jumlah dan komposisi ideal yang dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama pada umur 0-6 bulan, selain itu ASI juga memiliki banyak keunggulan diantaranya adalah ASI lebih murah, lebih higienis, dan praktis (Rahayuningsih, 2020).

Pengeluaran ASI adalah suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon. Hubungan yang utuh antara hipotalamus dan hipofise akan mengatur kadar prolaktin dan oksitosin dalam

darah. Hormon-hormon ini sangat perlu untuk pengeluaran permulaan dan pemeliharaan penyediaan air susu selama menyusui. ASI pada ibu terkadang mengalir lambat tetapi keadaan ini tidak berarti bahwa proses laktasi tidak dapat terjadi. Pasokan ASI bergantung pada kebutuhan bayi maka untuk mendapatkan air susu yang memadai adalah dengan menyusui lebih sering (Wulandari, 2011).



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan Kesehatan tentang Nutrisi Busui

4. KESIMPULAN

Setelah pengabdian masyarakat yang kami lakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi bagi kesehatan ibu dan anak, Wanita Usia Subur (WUS), Ibu Hamil dan Ibu Menyusui di Desa Sumber Raya Lampung Selatan terlaksana dengan baik, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring hingga evaluasi. Kegiatan penyuluhan ini penting dilakukan, karena sebelumnya para ibu hanya mengetahui bahwa kebutuhan bayi hanya ASI. Namun dengan penyuluhan ini para ibu di lingkungan Desa Sumber Raya Lampung Selatan memiliki peningkatan pemahaman tentang manfaat pemberian ASI bagi kesehatan ibu dan anak.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang telah berperan dalam program yang telah dilakukan yaitu “Pentingnya Penyuluhan Kesehatan tentang Nutrisi Ibu dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dalam meningkatkan derajat Kesehatan Ibu dan Bayi” khususnya Ibu menyusui di Desa Sumber Raya Lampung Selatan yang telah memberikan kami kesempatan untuk memberikan sedikit kontribusi kami dalam bidang Pengabdian. Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang telah menjadi wadah kami dalam melakukan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada Universitas Mitra Indonesia yang telah mendukung kegiatan ini sehingga kami dapat memberikan kontribusi kami sebagai mahasiswa kepada masyarakat diluar sana.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah L, Rahman N, Hermiyanti. 2017. Faktor Resiko Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Taipa Kota Palu. *Jurnal Ilmu Kedokteran*. 4(3):27– 35.
- Hanifah, R.N., Djais, J.T.B., Fatimah, S.N., 2019. Prevalensi Underweight, Stunting, dan Wasting pada Anak Usia 12-18 Bulan di Kecamatan Jatinangor. *Jsk* 5, 3 7.
- Kemertian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemertian Kesehatan RI
- Mutika, Wi. dan D. S., 2018. Analisi Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeleu.
- Tahir, S., & Utami, L. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Kurang pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Baluase Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigli. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 5(9), 627-632.
- Winingsih, P. A., Sulandjari, S., Indrawati, V., & Soeyono, R. D. (2020). Efektivitas Poster Sebagai Media Sosialisasi Program Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi).