



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI DI POSYANDU ANGGREK 3 LUBUK BAJA KOTA BATAM

Haqqelni Nur Rosyidah¹, Herviana², Nelli Roza³, Norma Jeepi M⁴, Mawardi Badar⁵
^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Mitra Bunda

Email: haqqelnin@gmail.com

ABSTRAK

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber makanan yang memenuhi seluruh kebutuhan bayi usia 0-6 bulan. Kandungan gizi ASI memiliki manfaat dalam optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tujuan diadakannya program penyuluhan adalah: 1) Meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0 – 6 bulan. 2) Meningkatkan keterampilan ibu menyusui tentang ASIP. 3) Meningkatkan perilaku ibu menyusui terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi. Pengabdian kepada masyarakat pada tulisan ini. Hasil dari program penyuluhan ini adalah tersampaikan pengetahuan kepada ibu menyusui terkait pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 – 6 bulan.

Kata kunci: penyuluhan, Asi Eksklusif

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is a source of meal that completed all the needs of infants aged 0-6 months. The nutritional content of breast milk has benefits in optimizing the growth and development of infants. The objectives of holding an extension program are: 1) Increased the knowledge of breastfeeding mothers about the importance of exclusive breastfeeding in infants aged 0-6 months. 2) Improved the skills of breastfeeding mothers about ASIP. 3) Improved the behavior of breastfeeding mothers towards exclusive breastfeeding to infants. Community service in this paper. The result of this counseling program is transfered knowledge to mothers regarding exclusive breastfeeding in infants aged 0-6 months.

Keywords: *counseling, exclusive breastfeeding*

LATAR BELAKANG PENGABDIAN

ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi terutama pada usia 0 – 6 bulan. Kandungan gizi yang terdapat pada ASI memiliki manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. Saat ini capaian pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2021 telah mencapai target. Target cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 45% sedangkan capaian pemberian ASI eksklusif telah mencapai 65,7%. Di provinsi Kepulauan Riau cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2021 telah mencapai 63,2%. Meskipun telah mencapai target perjanjian kinerja Kemenkes, cakupan pemberian ASI eksklusif tetap harus ditingkatkan.

Peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif perlu dilakukan karena melihat banyaknya manfaat yang diperoleh dari pemberian ASI eksklusif. Bayi yang diberikan ASI eksklusif akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula atau yang tidak diberikan susu. Salah satu hal yang dapat

dilakukan untuk membentuk peningkatan cakupan pemberian ASI Eksklusif melalui edukasi gizi untuk peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat dan dampak ASI eksklusif.

Edukasi kesehatan terutama pada ilmu gizi merupakan kompetensi mahasiswa yang mampu dipenuhi oleh mahasiswa program studi gizi Institut Kesehatan Mitra Bunda. Mata kuliah pendidikan gizi merupakan hasil pengembangan dalam kompetensi mahasiswa melalui pengalaman melaksanakan pendidikan gizi di masyarakat. Dengan pengalaman tersebut mahasiswa mampu secara mandiri merancang dan melaksanakan edukasi hasil analitik berdasar data empiris dan nyata. Rancangan edukasi diharapkan mampu menjadi alternatif penyelesaian masalah, berkoordinasi dengan lapangan dan partisipan serta melatih keterampilan edukasi.

Edukasi gizi yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kepada ibu menyusui. Penyuluhan merupakan salah satu metode edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dengan jumlah sasaran yang besar maupun kecil. Dengan diberikan edukasi melalui penyuluhan terkait pemberian ASI eksklusif diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan bagi para ibu menyusui serta meningkatkan keterampilan ibu dalam menyediakan atau menyimpan ASI perah.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2023 di posyandu Anggrek 13 Kecamatan Lubuk Baja Kota Batam. Metode pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan melakukan observasi lingkungan posyandu khusunyaposyandu anggrek 13. Setelah tempat yang disurvei tepat sasaran, selanjutnya mengajukan perizinan kepada pihak-pihak yang terkait. Kemudian melanjutkan dengan tahap pelaksanaan penyuluhan, setelah penyuluhan terlaksana maka dilanjutkan dengan evaluasi teknis pelaksanaan agar pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di waktu berikutnya lebih efisien dan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENGABDIAN

Program studi sarjana gizi Institut Kesehatan Mitra Bunda melaksanakan penyuluhan terkait pemberian asi eksklusif pada ibu menyusui di Posyandu Anggrek 3 Blok V RW VI Lubuk Baja Kota Batam pada hari Rabu, 18 Januari 2023 yang merupakan salah satu bentuk tridharma perguruan tinggi. Tujuan dilakukannya kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui terkait pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 – 6 bulan.

Kegiatan diawali dengan perkenalan oleh penyuluh dan menyampaikan tujuan penyuluhan. Penilaian sasaran terkait edukasi yang diberikan oleh tim penyuluh dilakukan dengan cara *pre and post test* menggunakan kuesioner.

Penyuluhan merupakan salah satu metode edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dengan jumlah sasaran yang besar maupun kecil. Dengan diberikan edukasi melalui penyuluhan terkait pemberian ASI eksklusif diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan bagi para ibu menyusui serta meningkatkan keterampilan ibu dalam menyediakan atau menyimpan ASI perah.

DAMPAK ANAK JIKA TIDAK MENDAPATKAN ASI EKSKLUSIF



Daya tahan tubuh anak kurang



Bayi Rentan Sakit



Mempengaruhi perkembangan kognitif anak menjadi lambat

JENIS-JENIS ASI

1. KOLOSTRUM
Cairan kental berwarna kekuning-kuningan yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ke-3.
Kolostrum bisa dikatakan sebagai "imunisasi" pertama yang diterima bayi karena banyak mengandung protein untuk daya tubuh yang berfungsi sebagai pembunuh kuman dalam jumlah tinggi.



2. ASI Transisi
Air susu ibu yang di produksi setelah kolostrum antara hari ke-4 sampai dengan hari ke-10. Dalam susu transisi ini terdapat Immunoglobulin, protein dan laktosa dengan konsentrasi yang lebih rendah dari kolostrum. Bentuk atau warna susu lebih putih dari kolostrum.



3. Susu Matur
Susu yang keluar setelah hari ke-10. Berwarna putih kental. Komposisi ASI yang keluar pada isapan-isapan pertama (foremilk) mengandung lemak dan karbohidratnya lebih banyak dibandingkan hindmilk (ASI yang keluar pada isapan-isapan terakhir).



INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA (IKMB)

PENTINGNYA ASI EKSKLUSIF UNTUK MASA DEPAN BAYI

ASI EKSKLUSIF <6bulan



ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi sejak usia 0 - 6 bulan, tanpa penambahan apapun, air juga tidak, benar-benar hanya ASI.

Karena lambung bayi sangat kecil, dan ASI saja sudah memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi secara sempurna.

KEUNTUNGAN ASI BAGI ANAK

1. ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat.
2. ASI mudah dicerna dan secara efisien digunakan oleh tubuh bayi.
3. ASI melindungi bayi terhadap infeksi yang sangat penting bagi bayi baru lahir.
4. ASI berdampak pada kesehatan jangka panjang, seperti mengurangi risiko obesitas dan alergi.

KEUNTUNGAN ASI BAGI IBU

1. **PELEPASAN HORMON OKSITOSIN** ketika menyusui meningkatkan perasaan tenang, nyaman, dan cinta untuk bayi
2. **BAGUS UNTUK KESEHATAN** Menyusui membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan.
3. ASI merupakan **METODE KONTRASEPSI YANG ALAMI**
4. **IBU MENJADI CANTIK DAN CERIA** Menyusui membakar ekstra kalori sebanyak 200-250 per hari.
5. **EKONOMIS** karena menyusui itu gratis. Biaya untuk susu formula selama seminggu bisa mencapai ratusan ribu rupiah.
6. **PRAKTIS** karena ASI selalu siap tersedia. Tidak perlu khawatir kehabisan ketika tengah malam atau khawatir tidak cukup membawa susu formula tersebut ketika sedang bepergian.

Penapaian tujuan penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi pentingnya

asi eksklusif yang dijabarkan dengan definisi ASI, keuntungan ASI bagi anak dan bagi ibu menyusui, dan dampak jika anak tidak mendapatkan ASI eksklusif serta berbagai macam jenis dari ASI. Materi dari penyuluhan disampaikan dengan bantuan media edukasi yaitu *leaflet*. Media edukasi *leaflet* dibuat dengan design menarik dan warna yang digemari oleh Wanita, menyesuaikan karakteristik sasaran yaitu ibu menyusui.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan program penyuluhan kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di posyandu Anggrek 13 Kecamatan Lubuk Baja Kota Batam pada tanggal 18 Januari 2023 didapatkan kesimpulan mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan dengan baik, lancar dan tepat sasaran. Pelaksanaan yang baik diberikan dukungan dari masyarakat dan kader posyandu terhadap program penyuluhan. Kelancaran acara dapat dilihat dari keikutsertaan ibu menyusui yang datang ke posyandu.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan di posyandu anggrek 13 lubuk baja kota batam, perlu ada keberlanjutan program terkait penyuluhan secara spesifik kepada balita. Hal tersebut perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi kepada balita setelah berhasil Melaksanakan ASI eksklusif. Sehingga bayi dan balita yang berada dalam posyandu anggrek 13 lubuk baja kota batam dalam status gizi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I. (2013). Determinan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Jurnal Health Quality*, 4(1), 1-76.
- Sabrina, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 201-207.
- Rani, H., Yunus, M., Katmawanti, S., & Wardani, H. E. (2022). Systematic Literature Review Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. *Sport Science and Health*, 4(4), 376-394.
- Pratama, R. S. P., Dasuki, M. S., Agustina, T., & Soekiswati, S. (2022). ASI Eksklusif Sebagai Faktor Protektif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 262-270.
- Bakri, S. F. M., Nasution, Z., Safitri, M. E., & Wulan, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Desa Daulat Kecamatan Langsa Kota Tahun 2021. *Miracle Journal*, 2(1), 178-192.
- Abbas, P., & Haryati, A. S. (2022). Hubungan pemberian asi eksklusif dengan kejadian infeksi saluran pernapasan akut (ispa) pada bayi. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 49(123), 85-95.
- Mamonto, T. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Kotobangon Kecamatan Kotamobagu Timur Kota Kotamobagu. *Kesmas*, 4(1).