

## Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui

Wiwi Wardani Tanjung, Aida Yunizar  
Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan  
([wiwiwardani@yahoo.com](mailto:wiwiwardani@yahoo.com), 081231825409)

### ABSTRAK

UNICEF menyatakan bahwa 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian anak balita di dunia setiap tahun bisa dicegah melalui pemberian ASI selama enam bulan sejak lahir tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki terhadap 5 ibu yang punya bayi menunjukkan bahwa para ibu memiliki informasi yang kurang (80%) tentang manfaat pemberian makanan pendamping ASI terlalu dini dan yang mereka berpandangan bahwa apabila si bayi menangis dan jika diberikan makanan tertentu dan si bayi lalu diam, maka mereka akan terus memberikan makanan tersebut tanpa sadar bahwa makanan tersebut dapat menimbulkan penyakit bagi si bayi. Tujuan kegiatan ini adalah agar ibu menyusui memahami tentang ASI eksklusif, manfaat ASI dan memberi motivasi kepada ibu menyusui tentang pentingnya kesadaran dalam memberikan asi eksklusif pada bayinya. Metode kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pendidikan/ Penyuluhan. Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini rata-rata ibu sudah mengetahui pentingnya pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Ibu menyusui di Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan yang mengikuti kegiatan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang ASI Eksklusif.

**Kata kunci : Pengetahuan, ASI Eksklusif, Ibu Menyusui.**

### ABSTRACT

*UNICEF states that 30,000 infant deaths in Indonesia and 10 million deaths of children under five in the world each year can be prevented through breastfeeding for six months from birth without providing additional food. A preliminary study conducted by researchers in the Labuhan Rasoki Public Health Center working area of 5 mothers with babies showed that mothers had less information (80%) about the benefits of breastfeeding complementary feeding too early and that they were of the view that if the baby cries and if given food certain and the baby is silent, then they will continue to provide the food without realizing that the food can cause illness for the baby. The purpose of this activity is so that breastfeeding mothers understand about exclusive breastfeeding, the benefits of breastfeeding and motivate nursing mothers about the importance of awareness in providing exclusive breastfeeding to their babies. The method of activities to be carried out in this community service is Education / Counseling. The results of this health counseling activity on average mothers already know the importance of exclusive breastfeeding. The counseling activities carried out went well. Lactating mothers at Labuhan Rasoki Public Health Center, Padangsidempuan Tenggara District, Padangsidempuan City who participated in the activity were very enthusiastic in participating in counseling activities about exclusive breastfeeding.*

**Keywords : Knowledge, Exclusive ASI, Breastfeeding Mothers.**

## 1. PENDAHULUAN

Makanan bayi yang utama adalah air susu ibu (ASI) karena ASI mengandung hampir semua zat gizi dengan komposisi sesuai kebutuhan bayi tetapi kecukupan komposisinya hanya sampai usia empat bulan. Pada usia empat bulan pencernaan bayi mulai kuat. Pemberian makanan pendamping ASI harus setelah usia empat bulan, karena jika diberikan terlalu dini akan menurunkan konsumsi ASI dan bayi mengalami gangguan pencernaan atau bisa diare (Depkes, 2009).

UNICEF menyatakan bahwa 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian anak balita di dunia setiap tahun bisa dicegah melalui pemberian ASI selama enam bulan sejak lahir tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi. Badan Pusat Statistik melalui Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia mengestimasi indikasi penurunan dari tahun ke tahun, Angka Kematian Bayi pada tahun 2007 sebesar 34 per 1.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun jika dibandingkan dengan AKB tahun 2002-2003 yang sebesar 35 per 1.000 kelahiran hidup. Angka ASI eksklusif di Indonesia bervariasi, yakni sekitar 30-60%. WHO, UNICEF dan departemen kesehatan Republik Indonesia melalui SK Menkes No. 450/Men.Kes/SK/IV/2004 tanggal 7 April 2004 telah menetapkan rekomendasi pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan (Depkes, 2007).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki terhadap 5 ibu yang punya bayi menunjukkan bahwa para ibu memiliki informasi yang kurang (80%) tentang manfaat pemberian makanan pendamping ASI terlalu dini dan yang mereka berpandangan bahwa apabila si bayi menangis dan jika diberikan makanan tertentu dan si bayi lalu diam, maka mereka akan terus memberikan makanan tersebut tanpa sadar bahwa makanan tersebut dapat

menimbulkan penyakit bagi si bayi. Pengetahuan ibu tentang menyusui dan pemberian makanan pendamping ASI terlalu dini masih kurang yang dapat diketahui dari jawaban mereka tentang pertanyaan yang diajukan peneliti tentang ASI dan makanan pendamping ASI terlalu dini. Mereka hanya memberikan jawaban bahwa mereka menyusui karena faktor tradisi dimana sejak dari dulu ibu mereka menyusui. Layanan kesehatan yang mereka dapatkan juga masih kurang dan sebagian besar dari mereka cenderung melakukan kegiatan rutin mereka selain merawat sang bayi

Di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki lokasi daerahnya masih banyak ibu menyusui yang tidak memberikan asi eksklusif pada bayinya. Maka permasalahan di atas, kami bermaksud untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang asi eksklusif sebagai salah satu upaya pencegahan kesehatan.

## 2 METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan yang dilakukan yaitu Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas sesuai dengan pre planning/SAP. Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan. Melalui kegiatan ini para ibu menyusui diberikan informasi dan pengetahuan yang komprehensif mengenai Kehamilan. Selain menggunakan teknik ceramah, pendidikan atau penyuluhan ini juga menggunakan media Leaflet yang menarik seputar ASI Eksklusif. Modifikasi teknik ini dapat membuat peserta lebih mudah memahami pesan atau informasi yang disampaikan karena peserta bisa langsung membaca dan melihat gambar yang menarik. Metode ini difasilitasi

dengan komputer, LCD, dan speaker dan pengeras suara. Sasaran Dalam Pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan.

### 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berupa penyuluhan kesehatan tentang ASI Eksklusif dan memberikan Leaflet tentang ASI Eksklusif pada Ibu menyusui. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 15 orang. Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dimulai dari tahap pembukaan, penyuluhan kesehatan tentang ASI Eksklusif dan Penutup. Terlihat audien aktif untuk bertanya, pada saat akhir kegiatan terdapat 6 Audiens bertanya. Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki di aula Puskesmas. Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan penyuluhan apa saja yang akan diberikan kepada ibu menyusui dan selanjutnya kata sambutan dilanjutkan oleh Kepala Puskesmas yang bersedia menerima kegiatan penyuluhan kesehatan yang telah dilaksanakan.

Terlihat antusias dari ibu menyusui tersebut dalam mengikuti penyuluhan dengan begitu banyak memberikan pertanyaan seputar materi yang disampaikan oleh pemateri, ibu menyusui yang mengikuti kegiatan terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Acara penyuluhan ditutup oleh moderator. Hasil Kegiatan penyuluhan 80% peserta memahami materi yang telah disampaikan meliputi pengertian ASI eksklusif, komposisi ASI, manfaat ASI dan cara menyimpan ASI.



Gambar 1.



Gambar. 2



Gambar. 3

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Ibu menyusui di Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang ASI Eksklusif. Hal ini dibuktikan dengan antusias ibu menyusui menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib, juga mendengarkan penyuluhan tentang ASI Eksklusif oleh panitia kegiatan.

Disarankan kepada Pihak Puskesmas agar kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar

masyarakat lebih mengetahui bagaimana ASI Eksklusif yang sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan.

## 5. REFERENSI

- BudiasihKS. Handbook ibu menyusui. Bandung: PT Karya Kita; 2008.
- Khasanah N. ASI atau susu formula ya ?. Jogjakarta: FlashBook; 2011.
- Maritalia D. Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2012. hlm. 87-88, 78-81.
- Nugroho T. ASI dan tumor payudara. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011. hlm. 29-31.
- Prasetyono DS. Buku pintar ASI eksklusif. Cetakan ketiga. Jogyakarta: Diva Press; 2012. hlm. 21, 27.
- Roesli U. Mengenal ASI eksklusif. Cetakan Ketiga. Jakarta: Trubus Agriwidya; 2008.
- Rukiyah AY, dkk. Asuhan kebidanan III (nifas). Jakarta: Trans Info Media; 2011. hlm. 38.
- Yuliarti. Keajaiban ASI. Yogyakarta: Andi; 2010.