

Pendidikan Kesehatan Tentang Pemahaman Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Di Posyandu Desa Aek Lubuk Dan Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan

Yulinda Aswan¹, Lola Pebrianthy²
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan
(yulindaa0@gmail.com, +6281364599259)

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) dan United Nation Childrens Fund (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan pertama dalam kehidupan seorang bayi dan dilanjutkan dengan makanan pendamping yang tepat sampai usia 2 tahun dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak. Kadangkala ibu mendapatkan informasi yang salah tentang manfaat ASI eksklusif, mengenai cara menyusui yang benar, dan apa yang harus dilakukan bila timbul kesukaran dalam menyusui. Tujuan kegiatan ini adalah agar ibu menyusui memahami tentang ASI eksklusif, manfaat ASI dan cara pemberian ASI Eksklusif pada bayinya. Metode kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pendidikan Kesehatan berupa Penyuluhan. Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini rata-rata ibu sudah memahami tentang ASI Eksklusif dan cara pemberiannya. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Seluruh Ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang membawa anaknya ke Posyandu di Desa Aek Lubuk dan Desa Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan yang mengikuti kegiatan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal hingga akhir kegiatan.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, ASI Eksklusif, Ibu Hamil, Ibu Menyusui.

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) and United Nations Children's Fund (UNICEF) recommend that children should only be given breast milk (ASI) for at least the first 6 months of a baby's life and continued with appropriate complementary foods until the age of 2 years in order to reduce the number. sickness and death of children. Sometimes mothers get wrong information about benefits of exclusive breastfeeding, about the correct way of breastfeeding, and what to do if breastfeeding difficulties arise. The purpose of this activity is to make breastfeeding mothers understand about exclusive breastfeeding, the benefits of breastfeeding and how to give exclusive breastfeeding to babies. The method of activities that will be carried out in this community is Health Education in the form of counseling. The results of this health education activity on average mothers already understand about exclusive breastfeeding and how it is given. The extension activities carried out went well. All pregnant women, nursing mothers and mothers who brought their children to Posyandu in Aek Lubuk Village and Huta Tonga Village, West Angkola District, South Tapanuli Regency who participated in the activity were very enthusiastic in participating in the extension activities from the beginning to the end of the activity.

Keywords : Health Education, Exclusive Breastfeeding, Pregnant Women, Breastfeeding Mothers

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diciptakan khusus yang keluar langsung dari payudara seorang ibu untuk bayi. ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu. ASI

mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan dan ASI mature. Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak (Walyani, 2015). Kandungan ASI antara lain yaitu sel darah putih, zat kekebalan, enzim

pencernaan, hormon dan protein yang sangat cocok untuk memenuhi kebutuhan hingga bayi berumur 6 bulan. ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, multivitamin, air, kartinin dan mineral secara lengkap yang sangat cocok dan mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sedang dalam tahap pertumbuhan. Komposisi ASI dipengaruhi oleh stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi, dan diit ibu (Soetjiningsih, 2014).

ASI dihasilkan oleh kelenjar payudara melalui proses laktasi. Pemberian ASI perlu karena memberikan beberapa manfaat bagi bayi antara lain, dapat memberikan kehidupan yang baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan bayi, mengandung antibodi yang melindungi bayi dari penyakit infeksi bakteri, virus, jamur, dan parasit, mengandung komposisi yang tepat karena kandungan ASI diciptakan sesuai dengan kebutuhan bayi, meningkatkan kecerdasan bayi, terhindar dari alergi yang biasanya timbul karena konsumsi susu formula, bayi merasakan kasih sayang ibu secara langsung saat proses menyusui, dan ketika beranjak dewasa akan mengurangi risiko untuk terkena hipertensi, kolesterol, overweight, obesitas dan diabetes tipe 2. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif akan lebih rentan untuk terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes setelah ia dewasa serta dapat menderita kekurangan gizi dan mengalami obesitas. Pemberian ASI eksklusif selain bermanfaat bagi bayi juga bermanfaat.

Bagi ibu diantaranya sebagai kontrasepsi alami saat ibu menyusui dan sebelum menstruasi, menjaga kesehatan ibu dengan mengurangi risiko terkena kanker payudara dan membantu ibu untuk menjalin ikatan batin kepada anak. Pemberian ASI dapat membantu mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak membeli susu formula yang harganya mahal (Walyani, 2015). Proses pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur 0–6 bulan disebut ASI eksklusif. ASI eksklusif yang dimaksud yaitu bayi tidak diberikan apapun, kecuali makanan yang langsung diproduksi oleh ibu yaitu ASI (Yuniarti, 2010).

World Health Organization (WHO) dan *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan pertama dalam kehidupan seorang bayi dan dilanjutkan dengan makanan

pendamping yang tepat sampai usia 2 tahun dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak. Kadangkala ibu mendapatkan informasi yang salah tentang manfaat ASI eksklusif, mengenai cara menyusui yang benar, dan apa yang harus dilakukan bila timbul kesukaran dalam menyusui. Proses pemberian ASI bisa saja mengalami hambatan dikarenakan produksi ASI berhenti (Febriyanti, R dan Dwi, E 2015). Hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif antara lain ASI keluar sedikit, ibu takut payudara turun, dan ibu bekerja. Beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan ASI eksklusif antara lain faktor pengetahuan, faktor meniru teman, faktor sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, faktor perilaku, faktor tenaga kesehatan (Soetjiningsih, 2012).

Berdasarkan alasan diatas saya tertarik untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Penyuluhan Tentang Pentingnya ASI Eksklusif di Posyandu Melati.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk dari Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada masyarakat yang ada dilingkungan Desa Aek Lubuk dan Desa Huta Tonga. Kegiatan ini dilakukan bertepatan pada saat Posyandu di Desa Aek Lubuk dan Desa Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan yaitu pada tanggal 11 Januari 2021.

Metode Pelaksanaan yang diterapkan pada Kegiatan ini adalah Penyuluhan dengan *Pre Planning/SAP*. Penyuluhan yang diberikan adalah informasi serta pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan Cara Pemberiannya. Teknik yang digunakan adalah KIE dalam bentuk ceramah disertai dengan menggunakan Media Leaflet seputar ASI Eksklusif. Selain itu, metode dan teknik ini didukung dengan fasilitas komputer, LCD dan speaker atau pengeras suara. Melalui modifikasi seluruh teknik, metode serta alat bantu yang disediakan dapat membantu pada peserta untuk dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan terkait ASI Eksklusif. Sasaran dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang membawa anak mereka ke posyandu di Desa Aek Lubuk

dan Desa Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi dengan pemberian KIE pada seluruh ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang membawa anaknya ke posyandu. Tahap persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan bidan desa dan para kader posyandu, yang selanjutnya dilakukan persiapan materi baik dalam bentuk slide power point untuk penyajian dan Leaflete yang akan di bagikan pada seluruh peserta yang hadir perlengkapan serta peralatan yang diperlukan untuk menampilkan slide di depan sasaran. Koordinasi dengan bidan desa dan kader dilakukan utk menentukan tempat dan waktu pelaksanaan penyuluhan.

Pada tahapan pelaksanaan penyuluhan diberikan setelah kegiatan posyandu selesai sebagai tambahan konseling yang diberikan pada saat posyandu. Penyuluhan dalam bentuk Pendidikan Kesehatan tentang pemahaman dan pemberian ASI Eksklusif yang disajikan dengan menggunakan Infokus Projektor dan kemudian memberikan Leaflet tentang ASI Eksklusif pada seluruh peserta. 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.

Tahapan yang terakhir adalah evaluasi, dapat dilihat dari antusias para ibu-ibu menyusui dan ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Para ibu menyusui dan ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Panitia dapat melaksanakan kegiatan ini. Dari 3 pertanyaan yang di ajukan mayoritas ibu-ibu bisa menjawab dan tahu tentang pemberian ASI Eksklusif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik oleh ibu menyusui dan ibu hamil di Posyandu Desa Aek Lubuk dan Huta Tonga. Ibu-ibu yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang Pemahaman Pemberian ASI Eksklusif. Hal ini dibuktikan dengan antusias masyarakat menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib masyarakat juga mendengarkan pemaparan materi yang diberikan.

Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar masyarakat lebih dapat mengerti dan memahami manfaat dan cara pemberian ASI Eksklusif sesuai dengan kondisi ibu dan melakukan kegiatan penyuluhan tentang materi lain yang sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan ibu-ibu terkait siklus reproduksinya.

5. REFERENSI

- Febriyanti, R., dan Dwi, E. 2015. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Desa Gilang Taman Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Infodatin. Situasi Balita Pendek*. Jakarta.
- 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.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho T. ASI dan tumor payudara. *Cetakan Pertama*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011. hlm. 29-31.
- Prasetyono DS. 2012. *Buku pintar ASI eksklusif*. Cetakan ketiga. *Jogyakarta: Diva Press*. hlm. 21, 27.
- Rukiyah AY, dkk. *Asuhan kebidanan III (nifas)*. Jakarta: *Trans Info Media; 2011*. hlm. 38.
- Soetjiningsih. 2014. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Walyani. (2015). *Perawatan kehamilan & menyusui anak pertama agar bayi lahir dan tumbuh sehat*. Yogyakarta: *Pustaka Baru Press*
- Yuliarti. *Keajaiban ASI*. Yogyakarta: *Andi; 2010*.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

Gambar 1.



Gambar 2.



Gambar 3.



Gambar 4.

