

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI 0-6 BULAN DI DESA SIGUMURU

Nurelilasari Siregar¹, Nefonavrtilova², Risdianti³, Afridayanti³

¹ Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

² Dosen Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

³ Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

(elila2103@gmail.com, [hp.085363010507](tel:085363010507))

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling sempurna untuk bayi hingga berumur 6 bulan, karena ASI cukup mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan bayi. Rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 50%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan. Hasil pengamatan di Indonesia peroleh hasil 63% pemberian ASI hanya pada bulan pertama, 45% pada bulan kedua, 30% bulan ketiga, 19% bulan keempat, 12% bulan kelima dan turun dratis pada bulan ke enam yaitu hanya 6%, bahkan lebih dari 200.000 bayi atau 5% dari populasi bayi di Indonesia saat itu tidak di berikan ASI sama sekali. Tujuan Pengabdian Kepada masyarakat ini agar ibu menyusui dapat mengetahui dan memahami manfaat dari ASI Eksklusif.. Sosialisasi dilaksanakan dengan menggunakan poster dan membagikan leaflet. Populasi dan sampel pengabdian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Sigumuru dengan jumlah 38 orang. Hasil pengabdian masyarakat ini diterima antusias oleh para ibu menyusui yang terlihat dari banyaknya ibu yang bertanya seputar informasi mengenai manfaat dari ASI tersebut. Disarankan kegiatan pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan pemahaman masyarakat tentang ASI eksklusif dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada keluarga dan tokoh-tokoh masyarakat.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, ASI Eksklusif

ABSTRACT

Breastmilk (ASI) is the most perfect food for babies up to 6 months old, because breast milk contains enough of all the nutrients that babies need. The average rate of exclusive breastfeeding in the world is only around 50%. Based on the results of the 2018 Riskesdas, the proportion of breastfeeding patterns for infants aged 0-5 months in Indonesia is 37.3% exclusive breastfeeding, 9.3% partial breastfeeding, and 3.3% predominant breastfeeding. Observations in Indonesia showed that 63% of breastfeeding only in the first month, 45% in the second month, 30% in the third month, 19% in the fourth month, 12% in the fifth month and decreased drastically in the sixth month, which was only 6%, even more than 200,000 babies or 5% of the infant population in Indonesia at that time were not breastfed at all. The purpose of this community service is so that breastfeeding mothers can know and understand the benefits of exclusive breastfeeding. Socialization is carried out using posters and distributing leaflets. The population and sample of this service are all breastfeeding

mothers in Sigumuru Village with a total of 38 people. The results of this community service were enthusiastically received by breastfeeding mothers as seen from the many mothers who asked about information about the benefits of breastfeeding. It is recommended that health education activities in an effort to increase public understanding about exclusive breastfeeding can be carried out regularly with a more frequent frequency and the range of information dissemination can also be expanded to families and community leaders.

Keywords: Health Education, breastfeeding

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling sempurna untuk bayi hingga berumur 6 bulan, karena ASI cukup mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan bayi. ASI makanan yang tidak bisa tergantikan bagi bayi karena nutrisi yang terkandung di dalam ASI tidak terdapat dalam susu buatan pabrik atau susu formula. Memberikan susu formula sebelum bayi berumur enam bulan akan meningkatkan resiko berbagai macam penyakit, salah satunya diare, obesitas, stunting dan lain-lain (Iskandar, 2016).

Rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 50%. Cakupan ASI eksklusif di Afrika Tengah sebanyak 25%, Amerika Latin dan Karibia sebanyak 32%, ASIA Timur sebanyak 30%, ASIA Selatan sebanyak 47%, dan Negara berkembang sebanyak 46%. Situasi gizi balita di dunia saat ini sebanyak 155 juta balita pendek (stunting), 52 juta balita kurus (wasting), dan 41 juta balita gemuk (*overweight*). Pemberian ASI

eksklusif yang benar dapat mencegah anak mengalami gizi kurang, buruk dan tumbuh pendek (stunting) (WHO, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan. Hasil pengamatan di Indonesia peroleh hasil 63% pemberian ASI hanya pada bulan pertama, 45% pada bulan kedua, 30% bulan ketiga, 19% bulan keempat, 12% bulan kelima dan turun dratis pada bulan ke enam yaitu hanya 6%, bahkan lebih dari 200.000 bayi atau 5% dari populasi bayi di Indonesia saat itu tidak di berikan ASI sama sekali.

Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan sebanyak 50% ASI Eksklusif, 15%, ASI Parsial, dan 7,5% ASI Prevalensi status gizi bahwa anak pendek sebesar 34,1% di Provinsi Sumatera Utara (Riskesdas, 2018).

Masalah pemberian Makanan Pendamping ASI sangat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan (*overt behavior*) atau tindakan, menurut Green (2007) bahwa tindakan manusia dipengaruhi oleh faktor

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sasaran adalah ibumenyusui di desa Sigumuru. Kegiatan ini bertujuan agar ibu menyusui di desa sigumuru dapat mengetahui dan memahamami manfaat dari pemberian ASI eksklusif.

Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada ibu menusi tentang ASI eksklusif di desa Sigumuru. Selain memperoleh manfaat secara teoritis terdapat juga manfaat praktis yaitu ibu menyusui dapat menerapkan perilaku yang mendukung tercapainya emberian ASI Eksklusif. , dosen dan mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuannya terkait ASI Eksklusif.

Jenis pengabdian ini adalah

promosi kesehatan dengan pemberian informasi dan Edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan di desa Sigumuru, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Populasi pengabdian ini adalah ibu menyusui dengan jumlah 38 orang. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu pendidikan kesehatan mengenai ASI Eksklusif di Desa Sigumuru. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan poster, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster dan leaflet.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di desa Sigumuru Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan ini digerakkan oleh Nuelilasari Siregar, SST, M.Keb sebagai ketua tim dan Nefo Navratilova, M.K.M sebagai sekretaris tim, Rridayanti dan Afrida yanti sebagai anggota tim.

Kegiatan ini meliputi pemberian informasi dan pendidikan kesehatan

tentang ASI Eksklusif di desa sigumuru. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan poster, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster dan leaflet.

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan para ibu menyusui di Balai desa setelah posyandu. Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan sosialisasi yang dilakukan. Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh ibu menyusui yang terlihat dari banyaknya ibu yang bertanya seputar informasi mengenai penerapan ASI eksklusif yang sering terhambat oleh kebiasaan dan budaya yang ada di masyarakat.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan sosialisasi ini adalah sebagian besar ibu menyusui memahami pemberian ASI Eksklusif di desa Sigumuru. ibu-ibu terlihat tertib dan sesuai dengan yang

diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan pemberian edukasi mengenai ASI Eksklusif berhasil dilaksanakan.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling sempurna untuk bayi hingga berumur 6 bulan, karena ASI cukup mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan bayi. ASI makanan yang tidak bisa tergantikan bagi bayi karena nutrisi yang terkandung di dalam ASI tidak terdapat dalam susu buatan pabrik atau susu formula. Memberikan susu formula sebelum bayi berumur enam bulan akan meningkatkan resiko berbagai macam penyakit, salah satunya diare, obesitas, stunting dan lain-lain (Iskandar, 2016).

Air susu ibu memiliki banyak keunggulan dibandingkan susu formula. Keunggulan ASI dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti aspek gizi, imunologik, psikologik, kecerdasan, neurologis, dan aspek ekonomis.

Jenis ASI ada dua yaitu foremilk dan hindmilk. Foremilk adalah ASI yang

encer yang di produksi pada awal proses menyusui dengan kadar air yang tinggi dan mengandung banyak protein, laktosa, serta nutrisi lainnya tetapi rendah lemak. Foremilk disimpan pada saluran penyimpanan dan keluar pada awal menyusui. Foremilk merupakan ASI yang keluar pada lima menit pertama. ASI ini lebih encer dibandingkan hindmilk, dihasilkan sangat banyak, dan cocok untuk menghilangkan rasa haus bayi. Hindmilk adalah ASI yang mengandung tinggi lemak yang memberikan banyak zat tenaga / energi dan diproduksi menjelang akhir proses menyusui. Hindmilk keluar setelah foremilk habis saat menyusui hampir selesai, sehingga bisa dianalogikan seperti hidangan utama setelah hidangan pembuka. Jenis air susu ini sangat kaya, kental, dan penuh lemak dan vitamin. Hindmilk mengandung lemak 4-5 kali dibanding foremilk. Bayi memerlukan foremilk dan hindmilk (Astutik, 2014).

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra penginderaan (telinga), dan indra penglihatan (mata). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah media massa agar menghasilkan perubahan perilaku atau peningkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan yang baik tentang ASI Eksklusif akan meningkat apabila diberikan informasi ASI eksklusif didukung dengan penggunaan media, salah satunya media poster dan leaflet.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh

ibu menyusui di desa Sigumuru yang terlihat dari banyaknya jemaah yang bertanya ASI Eksklusif. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah sebagian besar ibu memahami Pemberian ASI Eksklusif.\

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif di desa Sigumuru dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada keluarga dan tokoh masyarakat di desa Sigumuru.

5. REFERENSI

Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun*

2018. Diperoleh 15 Maret 2021, dari <http://www.depkes.go.id>.

Iskandar, Maulidar (2016). *Hubungan Pemberian Susu Formula dengan Kejadian Diare pada Bayi Usia 0-6 Bulan*. Poltekes kemenkes Aceh.

UNICEF. (2016). *Jutaan Bayi di Indonesia Kehilangan Awal Terbaik dalam Hidup Mereka*. [online] Jakarta: UNICEF Indonesia

World Health Organization. (2019). *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding: The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding, WHO*

Astutik, R.Y. (2014). *Payudara Dan Laktasi Edisi 1*. Jakarta: Salemba Medika

Notoadmodjo.(2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta