

**Pendidikan Kesehatan tentang Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Desa
Sigumuru Kota Padangsidempuan
Tahun 2021**

¹Dewani Harahap, ²Lola Pebrianthy
Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan
(lolapebrianthy@gmail.com/085270272600)

ABSTRAK

Gizi seimbang penting bagi ibu menyusui karena sangat erat kaitannya dengan produksi air susu. Pemenuhan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan tumbuh kembang bayinya. Konsep tentang sehat-sakit, makanan-minuman yang baik untuk kesehatan, kepercayaan dan pantangan, di satu lain bisa menjadi penghalang namun di sisi lain bisa menjadi potensi untuk mengatasi permasalahan kesehatan. Target luaran yang diharapkan peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah penyuluhan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021 di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu menyusui yang ada di Desa Sigumuru. Metode yang digunakan adalah penyuluhan/ ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media leaflet. Hasil pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada ibu menyusui sebagai upaya terpenuhinya kebutuhan gizi pada ibu menyusui, agar proses menyusui dapat berjalan dengan baik dan program ASI eksklusif dapat tercapai.

Kata kunci : Gizi, Ibu Menyusui

ABSTRACT

Balanced nutrition is important for breastfeeding mothers because it is closely related to milk production. Fulfillment of good nutrition will affect the nutritional status of breastfeeding mothers and the growth and development of their babies. The concept of health and illness, good food and drink for health, beliefs and taboos, on the one hand can be a barrier but on the other hand can be a potential to overcome health problems. The expected output target is an increase in knowledge between before and after counseling. This community service will be held in March 2021 in Sigumuru Village, Padangsidempuan City. The target of this activity is all breastfeeding mothers in Sigumuru Village. The method used is counseling/lecture accompanied by discussion and question and answer using leaflet media. The result of the service is that there is an increase in knowledge about the fulfillment of nutrition in breastfeeding mothers as an effort to fulfill the nutritional needs of breastfeeding mothers, so that the breastfeeding process can run well and the exclusive breastfeeding program can be achieved.

Keywords : Nutrition, Breastfeeding mother

1. PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Kecukupan makanan yang tepat dan bervariasi dapat menciptakan kesehatan yang optimal. Kecukupan gizi akan memberikan pengaruh pada kualitas dan kuantitas ASI yang akan dihasilkan oleh seorang ibu menyusui. Seseorang yang mempunyai kemungkinan lebih besar untuk dapat menghasilkan air susu dalam jumlah maksimal, maka diperkirakan kandungan zat gizi yang terdapat dalam air susu juga mencukupi (Arisman M.B, 2007).

Menyusui merupakan cara alamiah untuk memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan bayi. Kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan pada masa menyusui karena gizi yang masuk tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya (Kemenkes RI, 2014). Beberapa manfaat ASI bagi bayi yaitu menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, mengurangi angka kematian di kalangan anak-anak yang kekurangan gizi, perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, serta sumber energi dan nutrisi bagi bayi usia 6 sampai 23 bulan. Sedangkan manfaat bagi ibu yang memberikan ASI adalah mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, membantu kelancaran produksi ASI, sebagai metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, dan membantu mengurangi berat badan lebih dengan cepat setelah kehamilan (WHO, 2016). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 54,3%, dimana persentase tertinggi terdapat di Provinsi NTB sebesar 79,7% dan terendah di Provinsi Maluku sebesar 25,2% (Risksedas, 2013).

Berdasarkan data yang didapatkan 5 dari 6 ibu menyusui mengalami kurang gizi, berdasarkan pemeriksaan LILA (Lingkar Lengan) yang dilakukan pada ibu menyusui di Desa Sigumuru, Oleh karena itu saya akan melakukan Penyuluhan dengan Pendidikan Kesehatan tentang Pemenuhan Gizi bagi ibu menyusui di Desa Sigumuru Tahun 2021

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara pemenuhan gizi selama masa menyusui

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat kepada ibu menyusui ini berupa metode pendidikan kesehatan dan diskusi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang cara pemenuhan gizi pada ibu menyusui lalu dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan Tahun 2021

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra dari Desa Sigumuru turut serta mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada masyarakat yang ada di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan, bahwa pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu menyusui sangatlah penting agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar

dan program ASI Eksklusif dapat tercapai, serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Auфа Royhan,

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2021, pada pukul (10.00-11.00) WIB di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Dewani Harahap SKM, MKM), Sekretaris (Lola Pebrianthy, SST, M.Keb), Anggota (Bunga dan Sri Rezeki)

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari yang mewakili Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan, dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang cara pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui kemudian diskusi tanya jawab. Pada saat diskusi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 21 orang yang terdiri dari ibu yang sedang menyusui. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para ibu menyusui yang ada di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan yang mengikuti kegiatan tampak antusias. Hal ini dibuktikan dengan seluruh ibu menyusui mengikuti kegiatan dengan teratur dan tertib, juga mendengarkan penyuluhan kesehatan tentang cara pemenuhan gizi pada ibu menyusui oleh panitia kegiatan. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar para ibu menyusui di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan lebih mengetahui tentang cara pemenuhan gizi selama masa menyusui.

5. REFERENSI

Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.

Kemendes RI, 2011. *Makanan Sehat Ibu Menyusui*. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*.

Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi Kristiyansari, W, 2009. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Muha Medika.

Kurniasih, D, Hilmansyah, H, Astuti, MP, Imam, S, 2010. *Sehat & Buger Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Penelitian Sarana Bobo

WHO, 2013. *Breas-feeding-Exclusive Breasfeeding*. Tersedia dari http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/index.html

DOKUMENTASI PELAKSANAAN



