

Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya ASI Eksklusif sebagai Nutrisi Utama Bayi 0 – 6 Bulan di Desa Kolono

Dian Rosmala Lestari✉, Sitti Alengo

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ibu

✉Email: dianrosmala15@gmail.com



Received: 01-05-2023

Accepted: 03-06-2023

Published: 30-06-2023

ABSTRAK

Air susu ibu adalah nutrisi utama bagi bayi khususnya pada usia 0 – 6 bulan yang aman, bersih, dan mengandung antibody untuk melindungi dari penyakit. WHO dan UNICEF merekomendasikan untuk pemberian ASI saja berusia 6 bulan. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif. Metode: pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan membagikan kuesioner pretest dan posttest dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Hasil: setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pentingnya ASI eksklusif.. Saran: untuk dilakukannya konseling terkait ASI eksklusif pada kunjungan antenatal care khususnya bagi ibu – ibu primigravida. Sehingga diharapkan pengabdian ini menambah pengetahuan ibu dapat meningkatkan motivasi ibu-ibu untuk memberikan ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI eksklusif; ibu hamil; nutrisi untuk bayi;

ABSTRACT

Mother's milk is the main nutrition for babies, especially at the age of 0-6 months which is safe, clean, and contains antibodies to protect against disease. WHO and UNICEF recommend breastfeeding only for children aged 6 months. Purpose: to increase mother's knowledge about exclusive breastfeeding. Method: this community service is carried out by providing counseling and distributing pretest and posttest questionnaires with a total of 30 participants. Result: after counseling there is an increase in knowledge about the importance of exclusive breastfeeding. Suggestion: to do counseling related to exclusive breastfeeding at antenatal care visits, especially for primigravida mothers. So it is hoped that this service will increase the mother's knowledge and can increase the motivation of mothers to provide exclusive breastfeeding.

Keywords: exclusive breastfeeding; pregnant mother; nutrition for babies;



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan ideal untuk bayi. aman, bersih mengandung antibody yang melindungi dari penyakit umum pada masa kanak-kanak. ASI menyediakan semua energi yang diperlukan bagi bayi khususnya di bulan-bulan awal kehidupan dan terus menyediakan hingga setengah atau atau lebih dari kebutuhan gizi selama paruh kedua tahun dan ingga hingga sepertiga selama paruh kedua tahun kehidupannya. WHO dan UNICEF merekomendasikan untuk menyusui dalam satu jam pertama kelahiran dan susui secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupannya artinya tidak ada makanan atau cairan apapun yang diberikan dan akan mulai diberikan makanan pendamping pada usia 6 bulan sambil terus menyusui hingga usia 2 tahun (WHO, 2023)

ASI eksklusif banyak memberikan manfaat baik bagi bayi maupun ibu. Adapun manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai sumber energi yang sangat ideal, menurunkan angka kematian neonatal, meningkatkan daya tahan tubuh, mudah dicerna dan diserap selain itu tidak menyebabkan alergi, selain itu pada ibu menyusui dapat menurunkan frekuensi perdarahan, depresi pasca melahirkan, kanker payudara, kanker ovarium, endometrium serta memfasilitasi penurunan berat badan (Mintaningtyas & Isnaini, 2022). Anak – anak yang disusui secara eksklusif cenderung tidak mengalami obesitas, rentan terjadinya diabetes ketika dewasa dan tampil lebih baik dalam tes kecerdasan (Pan America Health Organization, 2022).

Meskipun WHO dan UNICEF telah merekomendasikan pemberian ASI eksklusif dengan berbagai manfaat baik bagi bayi maupun ibu. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2021 sebanyak 52,5 % atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi yang berusia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif di mana terjadi penurunan sebesar 12 % dibandingkan tahun 2019. Selain itu angka inisiasi menyusui dini (IMD) terjadi penurunan sebesar 58,2 % pada tahun 2019 menjadi 48,6 % pada tahun 2021 (UNICEF, 2022). Praktik pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh pendidikan orangtua, pendapatan, dukungan suami, dan ibu yang tidak mendapatkan konseling menyusui selama pemeriksaan antenatal care (ANC) (Jama, et al., 2020). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Suratini, 2021) bahwa kurangnya kesiapan ibu khususnya ibu primigravida mempengaruhi praktik pemberian ASI eksklusif. Sehingga perlunya pemberian pengetahuan tentang ASI eksklusif sehingga perlunya pemberian pendidikan kesehatan tentang kesiapan ibu primigravida.

Data Asi Eksklusif Provinsi Sulawesi Tenggara sebanyak 49,9 % bayi kurang dari 6 bulan tidak mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2020. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Selatan diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif masih rendah sebesar 45,63% dibandingkan dengan target ASI eksklusif Tahun 2020 sebesar 61,87%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan di puskesmas kolono sebanyak 44, 54 % dimana terdapat berbagai faktor salah satunya karena pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, sehingga perlunya untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu khususnya ibu hamil trimester III tentang pentingnya ASI eksklusif yang bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu diharapkan dapat merubah perilaku ibu untuk berkomitmen dalam pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan.

METODE PELAKSANAAN

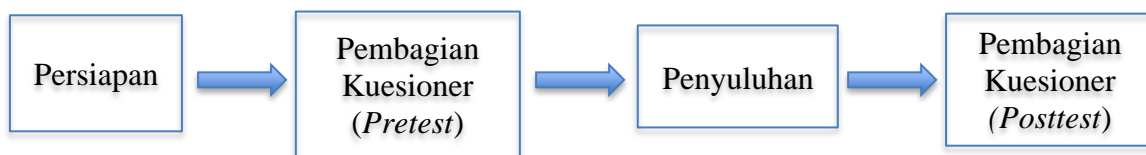
Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan kepada ibu hamil. Tempat pelaksanaan pengabdian ini di Desa Kolono Kabupaten Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara. Tempat pelaksanaan Aula Kantor Kecamatan Kolono, waktu pelaksanaan bulan 15 – 17 Maret 2023.

Langkah – langkah kegiatan pengabdian yaitu persiapan dengan melakukan kontrak waktu dengan perangkat desa (kelurahan) dan puskesmas untuk pelaksanaan pengabdian, dibantu oleh pihak desa dan bidan serta mahasiswa yang melakukan KKN di desa kolono untuk memberikan undangan atau menginformasikan kepada ibu hamil untuk berkumpul di balai desa pada waktu yang telah di tetapkan setelah itu pelaksanaan pengabdian masyarakat, dimana kegiatan ini dirangkain dengan kegiatan MMD II mahasiswa KKN. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dimulai dari pemberian informasi tentang pentingnya ASI eksklusif sebagai nutrisi utama bagi bayi usia 0 – 6 bulan melalui penyuluhan, diskusi dan

penggunaan leaflet yang diberikan kepada para ibu-ibu, diskusi, dan penggunaan leaflet, serta penyebaran kuesioner kepada ibu untuk melihat tingkat pengetahuan masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif.

Materi yang diberikan adalah pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI eksklusif, dan teknik menyusui yang benar, Sasaran dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang ada di Desa Kolono khususnya ibu hamil trimester III. Mitra dalam kegiatan ini bidan yang bekerja di puskesmas yang akan membantu melakukan penyebaran kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan setelah itu akan dilakukan pengumpulan kuesioner kembali di hari yang sama setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pada hari yang sama untuk melihat tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pemberian materi.

Adapun alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

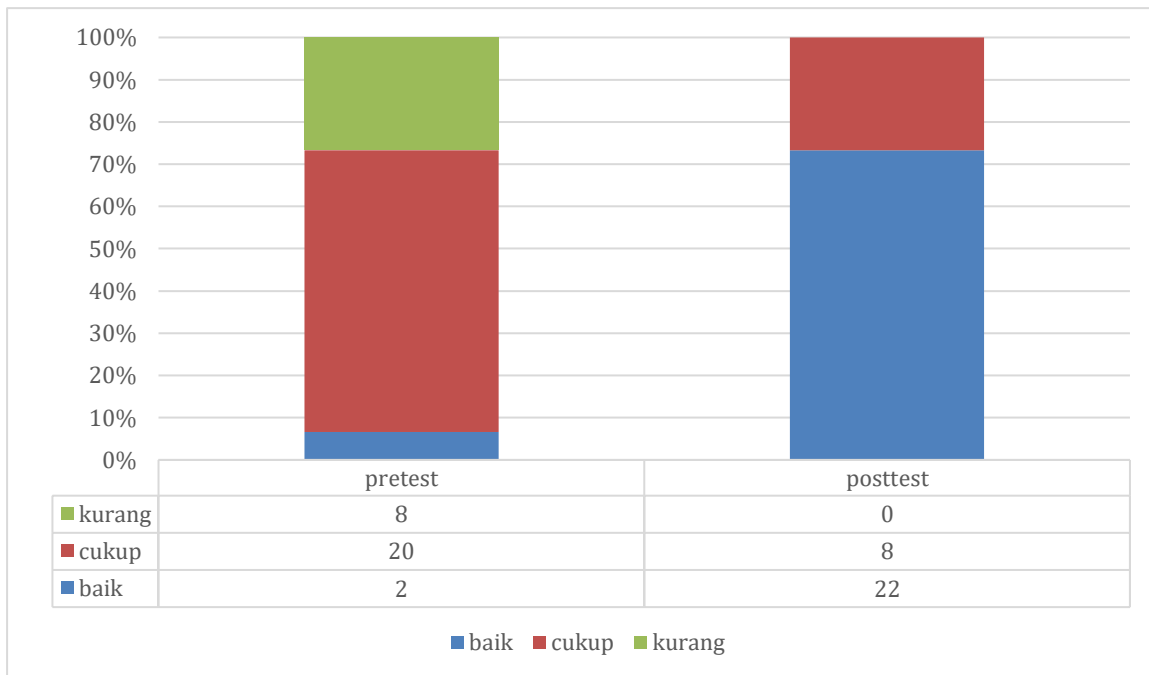
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan diawal dengan memberikan penyuluhan kepada ibu trimester III sebanyak 30 orang dimana ibu sangat antusias mengikuti kegiatan ini ditunjukkan dengan ibu aktif melakukan diskusi pada saat sesi diskusi berlangsung. Dengan dilakukan penyuluhan respon ibu sangat positif dan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.



Gambar 2. Peserta saat mengikuti penyuluhan

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* sebanyak 30 orang tentang pengetahuan ibu terkait ASI eksklusif dimana terdapat peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Adapun diagram peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan sebagai berikut :



Gambar3 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Kesehatan

Dari gambar 3 diatas didapatkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup tentang ASI eksklusif sebanyak 20 orang sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 8 orang dan pengetahuan baik hanya 2 orang respon sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang ASI eksklusif. Setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif mayoritas memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif sebanyak 22 orang sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 0 orang dan pengetahuan cukup sebanyak 8 orang respon.

Dari grafik 3 di atas didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan yang mendapatkan kategori baik hanya 2 orang, cukup sebesar 20 orang, dan kategori kurang 8 orang. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pada kategori baik menjadi 22 orang dan 8 orang dengan kategori cukup, dimana pada kategori cukup terjadi penurunan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang setelah diberikan penyuluhan kesehatan

Air susu ibu (ASI) merupakan merupakan makanan ideal untuk bayi. Aman, bersih mengandung antibodi yang melindungi dari penyakit umum pada masa kanak-kanak. ASI menyediakan semua energi yang diperlukan bagi bayi khususnya di bulan-bulan awal kehidupan dan terus menyediakan hingga setengah atau atau lebih dari kebutuhan gizi selama paruh kedua tahun dan hingga sepertiga selama paruh kedua tahun kehidupannya. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari World Health Organization (WHO) dan UNICEF bahwa menyusui 1 jam pertama setelah melahirkan sampai usia 6 bulan tanpa makanan ataupun cairan apapun dan dilanjutkan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada usia 6 bulan sambil terus menyusui (WHO, 2023).

Menyusui merupakan salah satu intervensi tunggal dengan dampak yang besar, namun dalam praktiknya masih terdapat banyak anak kurang dari 6 bulan tidak mendapat hak untuk menyusui karena terdapat berbagai banyak yang mempengaruhi praktik pemberian ASI tersebut seperti pengetahuan ibu tentang

pemberian ASI eksklusif masih rendah (Elizabeth, 2018). Sehingga akan berdampak pada rendahnya tingkat pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kurangnya pengetahuan ibu tentang nutrisi dan manfaat yang terkandung dalam ASI (Fatimah & Oktavianis, 2017). Hal ini berdampak pada program pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal (Yanuarini, Rahayu, & Prahitasari, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Putri, Lestari, & Prasida, 2022) bahwa pengetahuan ibu sangat erat kaitannya dengan pemberian ASI eksklusif. Praktik pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh pendidikan orangtua, pendapatan, dukungan suami, dan ibu yang tidak mendapatkan konseling menyusui selama pemeriksaan antenatal care (ANC) (Jama, et al., 2020).

Selain karena faktor pengetahuan orang tua, faktor yang mempengaruhi praktik pemberian ASI yaitu marjinalisasi dan kemiskinan, perubahan lingkungan, kurangnya informasi serta kurangnya dukungan (Otim, Omagino, Almarzouqi, Rahman, & Asante, 2022). Sehingga perlunya promosi kesehatan, dukungan dari orang terdekat misalnya suami, konseling menyusui untuk meningkatkan praktik pemberian ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohini, Elavally, & Saradakutty, 2022) bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan praktik ASI eksklusif dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang menyusui memiliki manfaat dalam memberikan ASI eksklusif.

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam pelaksanaan pengabdian ibu-ibu sangat antusias menyimak materi yang diberikan, ditunjukkan dengan meningkatnya pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menjadi 22 orang yang memiliki pengetahuan baik dan 8 orang ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Saran dari pengabdian ini diharapkan untuk pemberian konseling terkait ASI eksklusif pada kunjungan antenatal care (ANC) dan dilakukan penyuluhan kesehatan terkait ASI eksklusif di kelas-kelas ibu hamil. Sehingga akan menambah pengetahuan ibu terkait ASI eksklusif yang diharapkan nantinya ibu-ibu akan memberikan ASI eksklusif khususnya hingga 6 bulan pertama kehidupan tanpa makanan pendamping, sehingga akan meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepada Stakeholder di Desa Kolono baik dari Kecamatan, Kelurahan, dan aparat desa serta Puskesmas yang sudah memberikan izin sehingga terlaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kepada Ketua Stikes Pelita Ibu yang selalu memberikan motivasi kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan ini. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada para ibu hamil yang sudah bersedia meluangkan waktunya dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, S., & Oktavianis, T. W. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Bidara Cina I Jakarta Timur Tahun 2017. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 3 No.17. DOI: <https://doi.org/10.34005/afiat.v3i2.680>
- Jama, A., Gebreyesus, H., Wubayehu, T., Gebregyorgis, T., Teweldemedhin, M., Berhe, T., et al. (2020). Exclusive breastfeeding for the first six months of life and its associated factors among children age 6-24 months in Burao. *International Breastfeeding Journal*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32000821/>

- Karana, K. P. (2022). *Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19*. Jakarta: <https://www.unicef.org/indonesia>. di akses pada tanggal 1 Juli 2023
- Lestari, D. R., & Suratini. (2021). The effect of exclusive breastfeeding health education on primigravida mother's readiness in giving exclusive breast milk. *Pakistan Journal Of Medical & Health Science* . 15 (4), 921. [https://doi.org/10.1016/S0161-8938\(96\)00069-5](https://doi.org/10.1016/S0161-8938(96)00069-5)
- Mintaningtyas, S. I., & Isnaini, Y. S. (2022). *Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif*. Jawa Tengah: NEM.
- Otim, M. A., Omagino, E. K., Almarzouqi, A., Rahman, S. A., & Asante, A. D. (2022). Exclusive breast-feeding in the first six months: findings from a cross-sectional survey in Mulago hospital, Uganda. *African Health Sciences*, 22(2), 535. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36407345/>.
- Pan America Health Organization. (2022). *Exclusive Breastfeeding In Infant Under Six Months Of Age*. <https://www.paho.org>. di akses pada tanggal 11 Juli 2023
- Putri, E. M., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Terhadap Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Surya Medika, Volume 7 Nomor 2*. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/3203>
- Rohini, A. M., Elavally, S., & Saradakutty, G. (2022). Effectiveness Of Breastfeeding Education Compared To Standard Hospital Information On Exclusive Breastfeeding Among Mothers: A Systematic Review. *Journal Of Education And Health Promotion*, 11, 125. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35677266/>
- UNICEF. (2022). *Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19* . <https://www.unicef.org>. di akses pada tanggal 1 Juli 2023
- WHO. (2023). *Breastfeeding*. <https://www-who-int>. di akses pada tanggal 1 Juli 2023
- Yanuarini, A. T., Rahayu, D. E., & Prahitasari, E. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Pranggang Kabupaten Kediri . *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3 (1), 10. <https://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/39/31>