

EDUKASI TENTANG PERSIAPAN MENYUSUI SECARA EKSKLUSIF PADA KELOMPOK IBU HAMIL

Education about Preparation for Exclusive Breastfeeding in Pregnant Mothers

Frani Mariana¹, Putri Yuliantie¹, Maisarah¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: franimariana22@gmail.com

Diterima: 02 Juli 2023

Dipublikasikan: 01 Agustus 2023

ABSTRAK

Pendahuluan: Pemberian ASI sejak dini dan secara eksklusif sangat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak karena dapat melindungi dari berbagai penyakit. Penyakit yang rentan dialami dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia. Menurut data Riskesdas tahun 2021, sebesar 52,5 % atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan, yang mendapat ASI secara eksklusif di Indonesia, atau menurun 12%, dari angka di tahun 2019. Hal ini, ketersediaan layanan edukasi tentang persiapan menyusui secara eksklusif untuk semua ibu hamil, baik secara tatap muka maupun melalui platform digital sangat diperlukan.

Tujuan: Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil untuk bisa berpartisipasi aktif menyusui bayi secara eksklusif setelah bayi lahir sampai usia 6 bulan.

Metode: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan tentang ASI Eksklusif dan persiapan menyusui serta dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini diikuti oleh Ibu Hamil dengan jumlah 13 orang.

Hasil: Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan kegiatan. Hasil kegiatan ini juga, semua ibu hamil setelah melahirkan memiliki keinginan untuk menyusui secara eksklusif sampai usia bayi 6 bulan.

Simpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi, dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil mengenai pentingnya persiapan menyusui secara eksklusif, sehingga ibu hamil akan berpartisipasi aktif menyusui bayinya secara eksklusif, setelah bayi lahir sampai usia 6 bulan.

Kata Kunci : Edukasi, Persiapan Menyusui Eksklusif, Ibu Hamil

ABSTRACT

Introduction: Early and exclusive breastfeeding is very important for a child's survival because it can protect against various diseases. Diseases that are susceptible to experiencing can be fatal, such as diarrhea and pneumonia. According to Riskesdas data for 2021, 52.5% or only half of the 2.3 million babies aged less than six months are exclusively breastfed in Indonesia, or a decrease of 12% from the 2019 figure. This is the availability of services education about exclusive breastfeeding preparation for all pregnant women, both face-to-face and through digital platforms is urgently needed.

Objectives: The aim of implementing this activity is to increase the understanding and awareness of pregnant women to be able to actively participate in exclusive breastfeeding after the baby is born until the age of 6 months.

Method: Community Service Activities in the form of counseling about exclusive breastfeeding and preparation for breastfeeding and followed by discussion. This activity was attended by 13 pregnant women.

Results: The results of this community service activity show an increase in pregnant women's knowledge before and after the activity. As a result of this activity, all pregnant women after giving birth have the desire to breastfeed exclusively until their baby is 6 months old.

Conclusion: Community service activities that have been carried out through counseling and discussion can increase the knowledge and insight of pregnant women regarding the importance of preparing for exclusive breastfeeding, so that pregnant women will actively participate in exclusive breastfeeding, after the baby is born until the age of 6 months.

Keywords: Education, Preparation for exclusive breastfeeding, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Pemberian ASI sejak dini dan secara eksklusif sangat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak karena dapat melindungi dari berbagai penyakit. Penyakit yang rentan dialami dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia. Menurut data Riskesdas tahun 2021, sebesar 52,5 % atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan, yang mendapat ASI secara eksklusif di Indonesia, atau menurun 12%, dari angka di tahun 2019. Hal ini, ketersediaan layanan edukasi tentang persiapan menyusui secara eksklusif untuk semua ibu hamil, baik secara tatap muka maupun melalui platform digital sangat diperlukan (UNICEF, 2022).

Jumlah persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Selatan pada tiga tahun terakhir, dari tahun 2020 sebesar 63,55%, tahun 2021 sebesar 60,27%, kemudian pada tahun 2022 sebesar 64,59%. Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun sebelumnya (BPS, 2023). Berdasarkan peraturan pemerintah RI, nomor 33 Tahun 2012 bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif pada Bayi yang dilahirkannya, kecuali jika ada indikasi medis, ibu tidak ada dan ibu terpisah dengan bayi.

Pemberian ASI eksklusif saat bayi dapat menurunkan risiko stunting. ASI mengandung lemak dan protein sehingga penting bagi pertumbuhan fisik bayi. Antibodi dalam ASI juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh bayi, sehingga tidak mudah terkena penyakit (Rizaty, 2022). Air Susu Ibu (ASI) merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang mengalami sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang bertujuan sebagai asupan makanan bagi bayinya (Rosida et al., 2020), sedangkan ASI Eksklusif, World Health Organization (WHO) mendefinisikan ketika bayi hanya menerima asupan ASI dari ibu, tanpa ada tambahan cairan atau makanan padat lain, kecuali sirup vitamin, obat atau suplemen mineral.

Anak yang diberikan ASI akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih sehat dan juga cerdas, baik itu cerdas secara intelektual maupun cerdas secara emosi. Aktivitas menyusui merupakan momen terindah dan paling berharga bagi seorang ibu dan anak. Ketika ibu menyusui, akan ada chemistry antara ibu dan anak. Tatapan mata antara keduanya akan menjadi alat komunikasi yang paling efektif. Ketika itu akan ada bahasa cinta yang tersalurkan (Kemenkes RI, 2022).

Untuk persiapan menyusui, gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui sangat penting, karena konsumsi makanan harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. Oleh karena itu ibu hamil dan menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil atau tidak menyusui, tetapi konsumsi pangannya tetap beraneka ragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya. Selama hamil atau menyusui seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayinya serta untuk memproduksi ASI.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah kerja Puskesmas Tambang Ulang, Kabupaten Tanah Laut, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan

implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi tentang persiapan menyusui secara eksklusif dan bekerja sama dengan Bidan Desa. Sebelum melaksanakan penyuluhan peserta terlebih dahulu diberikan pertanyaan, untuk mengetahui pengetahuan tentang persiapan menyusui secara eksklusif dan setelah dilakukan penyuluhan dilakukan evaluasi kembali untuk mengetahui manfaat pelaksanaan penyuluhan dan menilai perubahan pengetahuan dan sikap ibu hamil.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu, Desa Pulau Sari, Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Ulang, Kabupaten Tanah Laut dengan metode penyuluhan kepada ibu hamil dengan total peserta 13 orang. Kegiatan dilaksanakan, mulai tanggal 1-27 Februari 2023. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Pemberian informasi, edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tambang Ulang, Kabupaten Tanah Laut tentang persiapan menyusui secara Eksklusif.
2. Menjalin kerjasama dengan mitra dalam hal ini melibatkan bidan desa dan kader di Posyandu, Desa Pulau Sari.
3. Melaksanakan kegiatan penyuluhan pada kelompok ibu hamil di Posyandu, Desa Pulau Sari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi dan sosialisasi tentang persiapan menyusui secara eksklusif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyuluhan, dengan sasaran adalah ibu hamil. Kegiatan ini melibatkan kerjasama dengan mitra terkait agar pelaksanaan kegiatan yang berawal dari perencanaan hingga akhir acara terjadinya evaluasi berjalan dengan baik. Bentuk dari kerjasama yang dilakukan adalah berkoordinasi dengan bidan desa untuk menetapkan tanggal agar bisa dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat.

Sebelum dilakukan penyuluhan, banyak ibu hamil yang belum siap untuk menyusui secara eksklusif dengan alasan malas menyusui dan tidak ada niat untuk menyusui eksklusif sejak awal sehingga diberi susu formula. Mereka mempunyai persepsi bahwa bayi yang mengonsumsi susu formula, pertumbuhannya akan lebih cepat dibandingkan dengan bayi yang hanya diberikan ASI. Masyarakat masih mempunyai kepercayaan, bahwa bayi boleh diberikan madu dan air zam-zam dengan alasan bayinya akan kelaparan jika hanya diberikan ASI saja dan menjadi anak sholehah. Hal ini disebabkan karena ketidaktahuan ibu akan pentingnya manfaat ASI eksklusif. Hal ini, merupakan salah satu faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif, sehingga perlu diberikan edukasi tentang pemberian ASI eksklusif melalui kelas ibu hamil. Setelah dilakukan penyuluhan, kemudian dilakukan evaluasi, didapatkan hasil bahwa ibu hamil setelah melahirkan bayinya mempunyai keinginan untuk menyusui secara eksklusif dan akan mencoba memberikan ASI secara Eksklusif.

Persiapan laktasi merupakan persiapan yang dilakukan pada masa kehamilan dan bertujuan untuk membantu keberhasilan proses pemberian ASI eksklusif setelah ibu melahirkan. Menurut Tyastuti & Wahyuningsih (2016) persiapan laktasi yang perlu dilakukan ibu hamil yaitu upaya pencarian informasi mengenai ASI eksklusif, perawatan payudara, persiapan nutrisi dan persiapan psikologi pada masa kehamilan. Perawatan

payudara dilakukan pada umur kehamilan 3 bulan hingga 9 bulan dan bermanfaat untuk menjaga kebersihan payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu serta merangsang kelenjar – kelenjar air susu sehingga produksi ASI eksklusif banyak dan lancar. Informasi mengenai ASI eksklusif ini sangat efektif di berikan pada masa kehamilan seorang ibu agar mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, lebih ekonomis, mudah, dan praktis.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi tentang Persiapan Menyusui secara Eksklusif

Luaran yang dihasilkan dengan kegiatan ini adalah terbentuknya suatu kegiatan pemberdayaan masyarakat terkait dengan edukasi pada ibu hamil tentang ASI Eksklusif dan persiapan menyusui melalui kelompok ibu hamil, sehingga meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil untuk menyusui secara Eksklusif.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi, dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil mengenai pentingnya persiapan menyusui secara eksklusif, sehingga ibu hamil akan berpartisipasi aktif menyusui bayinya secara eksklusif, setelah bayi lahir sampai usia 6 bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Universitas Sari Mulia dan Posyandu Desa Pulau Sari, Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Ulang, Kabupaten Tanah Laut yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi tentang

persiapan menyusui secara eksklusif pada kelompok ibu hamil, sehingga kegiatan ini berlangsung dengan lancar sesuai dengan harapan tim pelaksana.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. 2023. Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1340/1/.html>
- Rosida, D. A. C., Nuraini, I., & Rihardini, T. (2020). Usaha untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif dengan Pendekatan Emotional Demonstration “ASI Saja Cukup”. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 25-32.
- Kemkes RI. (2022). Apa Saja Sih yang Perlu Disiapkan Ibu untuk Meng-ASI-hi si Kecil? https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/663/.
- Rizaty, M.A., (2022). Cakupan Pemberian Asi Eksklusif Di 20 Provinsi Ini Masih Di Bawah Nasional. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/25/>
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- 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>.

