

EDUKASI PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF UNTUK PEMENUHAN NUTRISI (*COUNSELING EDUCATION ABOUT THE IMPORTANCE OF EXCLUSIVE BREAST MILK FOR FULFILLMENT OF NUTRITION*)

Rhipiduri Rivanica^{*1}, Sri Handayani², Meita Hipson³,
Neni Riyanti⁴, Wita Solama⁵, Risa Devita⁶, Widya Arisandy⁷
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
^{*}E-mail: rhipiduri@gmail.com

Received: 05 Mei 2023

Revised: 29 Mei 2023

Accepted: 05 Juni 2023

Abstract

Exclusive breastfeeding is breastfeeding only without additional liquid food either formula milk, water, orange juice or other additional food for babies aged 0-6 months which will have tremendous benefits for the development and growth of babies in addition to increasing bonds of affection mother and baby. The coverage of exclusive breastfeeding nationally for infants aged 0-6 months in 2020 is 66.3% and there will be an increase in 2021, namely 69.7%. There are still many mothers who do not understand the importance of exclusive breastfeeding for babies in Tanjung Kepayang Village, Banyuasin III District, Banyuasin Regency. Provide education and knowledge about the importance of exclusive breastfeeding for their babies so that their nutrition is fulfilled. Counseling about exclusive breastfeeding has been carried out to 21 mothers who have babies 0-6 months as activity participants. After being given the information, the results were obtained through a question and answer process, the participants were active and responded a lot to the questions given and enthusiastic and understood them. The provision of leaflets which are used as media in counseling about exclusive breastfeeding, has been given and adds information to mothers. Mothers feel happy with the activities carried out by students because it adds to their knowledge and knowledge. Activity participants are able to repeat the meaning, benefits, and goals of exclusive breastfeeding.

Keyword: Exclusive Breastfeeding, Benefits, Purpose

Abstrak

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk atau makanan tambahan lain nya pada bayi berumur 0-6 bulan yang akan mempunyai manfaat yang luar biasa bagi perkembangan dan pertumbuhan bayi di samping meningkatkan ikatan kasih sayang ibu dan bayi. Cakupan pemberian ASI Eksklusif secara nasional pada bayi usia 0-6 bulan tahun 2020 sebesar 66,3% dan terjadi kenaikan di tahun 2021 yaitu sebesar 69,7%. Masih banyaknya ibu-ibu yang tidak memahami tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk bayi di Desa Tanjung Kepayang Kecamatan Banyuasin III Kabupaten Banyuasin. Memberikan edukasi dan pengetahuan tentang Pentingnya ASI Eksklusif terhadap bayinya agar terpenuhi nutrisinya. Penyuluhan tentang ASI Eksklusif ini telah dilakukan kepada 21 ibu-ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan sebagai peserta kegiatan. Setelah diberikan informasi didapatkan hasil melalui proses tanya jawab, peserta kegiatan aktif dan banyak merespon pertanyaan yang diberikan serta antusias dan memahaminya. Pemberian leaflet yang digunakan sebagai media dalam penyuluhan tentang ASI Eksklusif, sudah diberikan dan menambah informasi bagi ibu-ibu. Ibu-ibu merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan mahasiswa karena menambah ilmu dan pengetahuan mereka. Peserta kegiatan mampu mengulangi kembali pengertian, manfaat, dan tujuan ASI eksklusif.

Kata Kunci : ASI Eksklusif, Manfaat, Tujuan

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Saleha, 2009). ASI terdiri dari lemak, karbohidrat, protein, garam, mineral, vitamin dan zat protektif lainnya yang diekskresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk atau makanan tambahan lain nya pada bayi berumur 0-6 bulan yang akan mempunyai manfaat yang luar biasa bagi perkembangan dan pertumbuhan bayi di samping meningkatkan ikatan kasih sayang ibu dan bayi. Cakupan pemberian ASI Eksklusif secara nasional pada bayi usia 0-6 bulan tahun 2020 sebesar 66,3% dan terjadi kenaikan di tahun 2021 yaitu sebesar 69,7% (Kemenkes RI, 2020-2021). Cakupan ASI Eksklusif di provinsi Sumatera Selatan tahun 2020 sebesar 51,6%. Di kota Palembang cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan tahun 2020 sebesar 76,1%, dan terjadi penurunan di tahun 2021 sebesar 69,7% (Dinkes Kota Palembang, 2020-2021).

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Menyusui juga mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Masih banyaknya ibu-ibu yang tidak memahami tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk bayi di Desa Tanjung Kepayang Kecamatan Banyuasin III Kabupaten Banyuasin.



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Desa Tanjung Kepayang Kecamatan Banyuasin III

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 09 Februari 2023 di RT 2 Dusun I Desa Tanjung Kepayang Kecamatan Banyuasin III Kabupaten Banyuasin dengan melakukan penyuluhan pembagian leaflet dan menjelaskan secara kelompok kepada ibu-ibu yang memiliki bayi dengan usia 0-6 bulan.



Gambar 2. Penyuluhan tentang pentingnya Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Tanjung Kepayang Kecamatan Banyuasin III, dengan jumlah partisipan 21 orang. Yang dinilai pada pengabdian masyarakat adalah pengetahuan partisipan mengenai ASI Eksklusif dan keterampilan dalam pemberian ASI yang disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Tentang ASI Eksklusif

No.	Kategori	Pre-test		Post test	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	Kurang	15	71%	0	0%
2	Cukup	6	29%	5	24%
3	Baik	0	0%	16	76%

Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa 71% (15 orang) partisipan dengan pengetahuan baik kurang mengenai ASI Eksklusif, dan 29% (6 orang) partisipan dengan pengetahuan cukup.

Tabel 2. Keterampilan Pemberian ASI

No.	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	Keterampilan	10	48%	21	100%
2	Tidak terampil	11	52%	0	0%

Tabel 2. diatas menunjukkan bahwa 52% (11 orang), tidak terampil dalam melakukan pemberian ASI dikarenakan ketidaktahuan dalam memberikan ASI eksklusif yang baik dan benar.

Pemberian edukasi yang dilakukan baik secara tatap muka atau secara langsung serta menggunakan media edukasi lainnya memiliki potensi yang dapat membantu individu untuk meningkatkan pengetahuan tentang ASI Eksklusif. Diberikannya edukasi mengenai ASI Eksklusif di harapkan pengetahuan partisipan menjadi lebih baik karena pengetahuan merupakan faktor yang dapat berdampak pada sikap dan perilaku individu. Selain pemberian edukasi para partisipan juga diajarkan cara pemberian ASI yang baik dan benar.

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit dan nasi tim. Setelah 6 bulan baru mulai diberikan makanan pendamping ASI (MPASI). ASI dapat diberikan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih.

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, karena mengandung semua zat gizi dengan jumlah dan komposisi ideal yang dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama pada umur 0-6 bulan, selain itu ASI juga memiliki banyak keunggulan diantaranya adalah ASI lebih murah, lebih higienis, dan praktis (Rahayuningsih, 2020).

Pengeluaran ASI adalah suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon. Hubungan yang utuh antara hipotalamus dan hipofise akan mengatur kadar prolaktin dan oksitosin dalam darah. Hormon-hormon ini sangat perlu untuk pengeluaran permulaan dan pemeliharaan penyediaan air susu selama menyusui. ASI pada ibu terkadang mengalir lambat tetapi keadaan ini tidak berarti bahwa proses laktasi tidak dapat terjadi. Pasokan ASI bergantung pada kebutuhan bayi maka untuk mendapatkan air susu yang memadai adalah dengan menyusui lebih sering (Wulandari, 2011).

Pemberian ASI sangat bermanfaat bagi bayi dan ibu menurut (Astutik, 2014) adalah:

a. Bagi bayi

- 1) Mempunyai komposisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi yang dilahirkan
- 2) Jumlah kalori yang terdapat dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai usia enam bulan
- 3) ASI mengandung zat pelindung/antibody yang melindungi terhadap penyakit, bayi yang diberi susu selain ASI, mempunyai risiko 17 kali lebih tinggi untuk mengalami diare dan tiga sampai empat kali lebih besar kemungkinan terkena ISPA dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI (Depkes RI, 2005).
- 4) Dengan diberikan ASI saja minimal sampai enam bulan, maka dapat menyebabkan perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat.
- 5) ASI dapat menunjang perkembangan penglihatan
- 6) Dengan diberikannya ASI, maka akan memperkuat ikatan batin ibu dan bayi
- 7) Mengurangi kejadian karies dentis dikarenakan kadar laktosa yang sesuai dengan kebutuhan bayi.
- 8) Mengurangi kejadian maloklusi akibat penggunaan dot yang lama.

b. Manfaat ASI bagi ibu

- 1) Mencegah perdarahan pascapersalinan
- 2) Mempercepat involusi uterus
- 3) Mengurangi risiko terjadinya anemia
- 4) Mengurangi risiko kanker ovarium payudara
- 5) Memberikan rasa dibutuhkan selain memperkuat ikatan batin seorang ibu dengan bayi yang dilahirkan
- 6) Mempercepat Kembali berat badan semula
- 7) Sebagai salah satu metode KB sementara

Setelah diberikan penyuluhan tentang ASI eksklusif menggunakan leaflet ibu-ibu lebih mengerti dan memahami bahwa banyaknya manfaat serta tujuan dari pemberian ASI eksklusif baik bagi ibu maupun si bayi.



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bagi peserta adalah mampu mengulangi kembali pengertian, manfaat, dan tujuan ASI eksklusif, mampu memahami dan melakukan pemberian ASI dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika
- Bobak, dkk, 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Depkes RI, 2005. *Standart Pelayanan Kebidanan*. Ditijen Binkes. Jakarta
- Dinkes 2021. profil Kesehatan Indonesia.
(<http://dinkes.sumselprov.go.id/2021/08/profil-2021/>) [Accessed 04 Oktober 2022]
- Kementrian Kesehatan RI (KEMENKES) 2020. Profil Kesehatan Indonesia
(<file:///C:/Users/User/Downloads/Profil%20Statistik%20Kesehatan%202021-1.pdf>)
[Accessed 04 Oktober 2022]
- Kristyanasari, 2011. *ASI, Menyusui & Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Mansyur, 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jawa Timur: Selaksa Media
- Nugroho. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Properawati, 2010. *Kapita Selektasi ASI Dan Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwanti, 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Fitramaya
- Rahayuningsih, 2020. *Perawatan Payudara & Pijat Oksitosin*. Yogyakarta : Katalog Dalam Terbitan (KDT)
- Saleha. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Wulandari, 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta : Gosyen Publishing