

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG STIMULUS PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN MEDIA LEAFLET DI POSYANDU TANGGUL ASRI RW 08 DESA CLOLO KOTA SURAKARTA

Erinda Nur Pratiwi¹, Siti Nurjanah², Winda Windiyani³

¹ Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : pratiwierinda@gmail.com

Abstrak

Kebutuhan bayi akan gizi sangat tinggi untuk mempertahankan kehidupannya. Kebutuhan tersebut dapat tercukupi dengan memberikan ASI secara eksklusif pada bayi selama enam bulan pertama sejak lahir karena ASI merupakan makanan ideal untuk bayi yang mengandung semua zat gizi untuk membangun dan menyediakan energi dalam susunan yang diperlukan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang ideal untuk bayi, terutama pada bulan-bulan pertama. Pada program ASI Eksklusif peran ibu yang sangat penting. Ibu biasanya mengambil keputusan dalam pengasuhan terhadap anak, meskipun peran bapak tidak boleh dikesampingkan. Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif sangat berpengaruh terhadap proses menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan ibu-ibu Posyandu Tanggul Asri RW 08 Desa Clolo Kota Surakarta dapat memahami tentang ASI Eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menambah pengetahuan khususnya tentang pengertian ASI Eksklusif sehingga kesehatan bayi/balita di RW 08 Desa Clolo dapat optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan ceramah, tanya jawab dan media leaflet.

Kata Kunci: Penyuluhan, Stimulus, ASI Eksklusif

Abstract

baby's need for nutrition is very high to maintain his life. This need can be fulfilled by giving exclusive breastfeeding to infants during the first six months from birth because breast milk is the ideal food for babies that contain all the nutrients to build and provide energy in the necessary composition. Mother's Milk (ASI) is an ideal natural food for babies, especially in the first months. In the exclusive ASI program the role of the mother is very important. Mothers usually make decisions in the care of children, although the role of fathers should not be ruled out. Mother's knowledge about exclusive breastfeeding is very influential on the process of breastfeeding. Community service activities are expected by women from Posyandu Tanggul Asri RW 08, Clolo Village, Surakarta City to understand Exclusive breastfeeding. Community service activities increase knowledge especially about the understanding of exclusive breastfeeding so that the health of infants / toddlers in RW 08 Clolo Village can be optimal. Community service activities with lectures, questions and answers and media leaflets.

Keywords: Counseling, Stimulus, Exclusive Breastfeeding

PENDAHULUAN

Kebutuhan bayi akan gizi sangat tinggi untuk mempertahankan kehidupannya. Kebutuhan tersebut dapat tercukupi dengan memberikan ASI secara eksklusif pada bayi selama enam bulan pertama sejak lahir karena ASI

merupakan makanan ideal untuk bayi yang mengandung semua zat gizi untuk membangun dan menyediakan energi dalam susunan yang diperlukan.¹ Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang ideal untuk bayi, terutama pada bulan-bulan pertama.² Berdasarkan

hasil survei demografi Indonesia bahwa angka kematian ibu (AKI) di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup atau setiap 1 jam terdapat 2 orang ibu meninggal dunia akibat persalinan dan salah satu penyebab kematian bagi ibu adalah perdarahan.¹ Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) tersebut – 305/100.000 kelahiran hidup mendorong pemerintah untuk melakukan intervensi struktural; salah satunya adalah dengan mencantumkan target penurunan AKI ke dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2014-2019. Dalam RPJMN 2014-2019, pemerintah menargetkan penurunan AKI dari 205/100.000 kelahiran menjadi 276/100.000 kelahiran hidup. Akan tetapi, menurut Direktur Promosi Kesehatan Kemenkes Eni Gustina, menurunkan AKI bukanlah perkara yang mudah.

Penelitian terhadap 900 ibu disekitar Jabotabek diperoleh fakta bahwa yang mendapatkan ASI eksklusif selama 4 bulan hanya sekitar 5%, padahal 98% ibu-ibu tersebut tidak pernah mendapatkan informasi khusus tentang ASI sedangkan 70,4% ibu tidak pernah mendengar informasi tentang ASI eksklusif.² Alasan ibu untuk tidak menyusui sangat bervariasi. Namun, yang paling sering dikemukakan sebagai berikut: ASI tidak cukup, ibu bekerja dengan cuti hamil tiga bulan, takut ditinggal suami, tidak diberi ASI tetap berhasil “Jadi Orang”, bayi akan tumbuh menjadi anak yang tidak mandiri dan manja, susu formula lebih praktis, takut badan menjadi gemuk (Roesli, 2005). Alasan utama Ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif yaitu faktor umur,

pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, penghasilan dan lain-lain. Rendahnya keinginan dan pemahaman ibu tentang pentingnya ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kelahiran hidup kelahiran bayinya, hal ini dikarenakan kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki oleh para ibu mengenai segala nilai plus nutrisi dan manfaat yang terkandung dalam ASI. Pada program ASI Eksklusif peran ibulah yang sangat penting. Ibu biasanya mengambil keputusan dalam pengasuhan terhadap anak, meskipun peran bapak tidak boleh dikesampingkan. Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif sangat berpengaruh terhadap proses menyusui. Pengetahuan itu dipengaruhi beberapa faktor antara lain sosial, ekonomi, kultur (budaya, agama) pendidikan dan pengalaman. Pengetahuan itu diperoleh dari berbagai sumber media informasi dan juga penyuluhan dari petugas kesehatan. Sesuai dengan hasil penelitian dari Trya Mia I, dkk pada tahun 2019 bahwa terdapat hubungan stimulasi psikososial dengan perkembangan bayi berumur 6-12 bulan dengan diberikannya ASI Eksklusif.³

Di RW 08 Desa Clolo masih sekitar 55% ibu menyusui yang belum mengetahui pentingnya pemberian ASI. Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan untuk selanjutnya dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI Eksklusif, sehingga angka kesakitan bayi/balita bisa menurun dan mempunyai daya kekebalan yang tinggi terhadap resiko suatu penyakit. Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu-ibu Posyandu Tanggul Asri RW 08

Desa Clolo Kota Surakarta dapat memahami tentang ASI Eksklusif.

LANDASAN TEORI

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diciptakan khusus yang keluar langsung dari payudara seorang ibu untuk bayi. ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan dan ASI mature. Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak.⁴ Kandungan ASI antara lain yaitu sel darah putih, zat kekebalan, enzim pencernaan, hormon dan protein yang sangat cocok untuk memenuhi kebutuhan hingga bayi berumur 6 bulan. ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, multivitamin, air, kartinin dan mineral secara lengkap yang sangat cocok dan mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sedang dalam tahap pertumbuhan. Komposisi ASI dipengaruhi oleh stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi, dan diit ibu.⁵ ASI dihasilkan oleh kelenjar payudara melalui proses laktasi. Pemberian ASI perlu karena memberikan beberapa manfaat bagi bayi antara lain, dapat memberikan kehidupan yang baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan bayi, mengandung antibodi yang melindungi bayi dari penyakit infeksi

bakteri, virus, jamur, dan parasit, mengandung komposisi yang tepat karena kandungan ASI diciptakan sesuai dengan kebutuhan bayi, meningkatkan kecerdasan bayi, terhindar dari alergi yang biasanya timbul karena konsumsi susu formula, bayi merasakan kasih sayang ibu secara langsung saat proses menyusui, dan ketika beranjak dewasa akan mengurangi risiko untuk terkena hipertensi, kolesterol, overweight, obesitas dan diabetes tipe 2. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif akan lebih rentan untuk terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes setelah ia dewasa serta dapat menderita kekurangan gizi dan mengalami obesitas. Pemberian ASI eksklusif selain bermanfaat bagi bayi juga bermanfaat bagi ibu diantaranya sebagai kontrasepsi alami saat ibu menyusui dan sebelum menstruasi, menjaga kesehatan ibu dengan mengurangi risiko terkena kanker payudara dan membantu ibu untuk menjalin ikatan batin kepada anak. Pemberian ASI dapat membantu mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak membeli susu formula yang harganya mahal.⁴ Proses pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur 0–6 bulan disebut ASI eksklusif. ASI eksklusif yang dimaksud yaitu bayi tidak diberikan apapun, kecuali makanan yang langsung diproduksi oleh ibu yaitu ASI.⁶

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab dan alat peraga. Ceramah, metode ini digunakan sebagai

pengantar untuk memberikan penekanan penjelasan ASI Eksklusif. Metode tanya jawab, metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat diakhiri penyuluhan yang memungkinkan ibu-ibu Posyandu Tanggul Asri RW 08 Desa Clolo Kota Surakarta mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti. Serta melakukan demonstrasi upaya memperbanyak ASI. Alat peraga yang digunakan adalah LCD dan laptop, leaflet ASI Eksklusif, chart ASI Eksklusif.

METODE PENDEKATAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi STIKes Kusuma Husada Surakarta pada bulan November 2019 untuk melaksanakan perencanaan dan pembahasan terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Tnaggul Asri RW 08 Desa Clolo Kota Surakarta.

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dimulai dengan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat. Kualifikasi proposal pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan presentasi dengan reviewer dan pihak eksternal yang memberikan dana pengabdian kepada masyarakat, pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program

Profesi STIKes Kusuma Husada Surakarta pada bulan, koordinasi surat tugas dengan LPPM dan Puskesmas untuk menentukan jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, persiapan alat dan materi, persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengumpulkan seluruh tim, melakukan apersepsi mengenai kegiatan yang akan dipersiapkan seperti leaflet sebagai media. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim akan menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, serta materi penyuluhan tentang ASI Eksklusif. Selain itu penyuluh akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang ASI Eksklusif bertempat di Posyandu Tanggul Asri RW 08 Desa Clolo. Kegiatan diawali dari pengarahannya dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Kegiatan berupa penyuluhan ASI Eksklusif bagi ibu-ibu Posyandu Tanggul Asri RW 08 Desa Clolo dengan menggunakan metode ceramah dan Tanya jawab. Monitoring dan evaluasi yaitu setelah dilakukan proses pengajaran dan penyuluhan tentang ASI Eksklusif selanjutnya akan dilakukan monitoring dan evaluasi pada 1 bulan setelah penyuluhan dengan kunjungan rumah pada keluarga yang mempunyai bayi/balita. Didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota akan mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan perilaku warga.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang penyuluhan kesehatan tentang ASI Eksklusif di Posyandu Tanggul Asri Desa Clolo RW 08 Kota Surakarta, dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2020 dan monitoring tanggal 4 Maret 2020 bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan hasil sebagai berikut pelaksanaan sudah dapat kami laksanakan sepenuhnya (100%). Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan selama 1 hari yang diikuti oleh 40 orang, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu Posyandu Tanggul Asri Desa Clolo RW 08 Kota Surakarta. Ibu menjadi lebih mengetahui tentang ASI Eksklusif. Hal ini dapat diketahui dari hasil tanya jawab, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang ASI Eksklusif di ibu-ibu Posyandu Tanggul Asri RW 08, ibu belum mengerti tentang ASI Eksklusif, tetapi setelah dilakukan penyuluhan ASI Eksklusif, ibu balita menjadi lebih tahu tentang ASI Eksklusif dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang ASI Eksklusif pada ibu-ibu Posyandu Tanggul Asri RW 08 dengan persentase 75%.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja selama 6 bulan tanpa tambhan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh dan air putih, serta tanpa bahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan nasi tim. Setelah 6 bulan baru dimulai pemberian makanan

pendamping ASI (MPASI). ASI dapat diberikan sampai anak berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menghindari faktor alergi dalam pemberian makanan selain ASI, karena sebelum usia anak 6 bulan sistem pencernaan bayi belum matur. Jaringan pada usus halus bayi pada umumnya seperti saringan pasir. Pori-porinya berongga sehingga memungkinkan bentuk protein akan langsung masuk dalam sistem peredaran darah yang dapat menimbulkan alergi. Manfaat ASI bagi bayi adalah ASI dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik, ASI mengandung antibodi, ASI mengandung komposisi yang tepat bagi bayi, mengurangi kejadian karies dentis, memberikan rasa nyaman dan aman bagi bayi. Komposisi ASI meliputi laktosa, lemak, oligosakarida, dan protein. Upaya memperbanyak ASI dengan makan makanan yang dapat meningkatkan ASI, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, faktor fisiologis, pola istirahat yang cukup, isapan anak dan frekuensi menyusu yang semakin sering sehingga produksi ASI semakin banyak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Bidan harus memberikan penyuluhan ASI Eksklusif pada ibu-ibu, karena ASI merupakan awal kehidupan yang baik bagi bayi.
2. ASI juga menyumbang aspek kesehatan bagi ibu karena isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis, oksitosin membantu involusi uterus dan

mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan.

Saran

Ibu dimotivasi untuk memberikan ASI Eksklusif agar pertumbuhan dan perkembangan balita dapat tercapai optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia*. Jakarta. 2014.
2. Roesli, Utami. 2009. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
3. Trya Mia Intani, dkk. 2019. *Hubungan pemberian ASI Eksklusif dan Stimulasi Psikososial dengan Perkembangan Bayi Berumur 6-12 Bulan*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol.8.
4. Walyani, E. *Perawatan Kehamilan dan menyusui Anak Pertama agar bayi Lahir dan tumbuh Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 2015.
5. Soetjiningsih. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2012.
6. Yuliarti, N. *Keajaiban ASI-Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan si kecil*. Yogyakarta: Andi Offset. 2010.