

Pendidikan Kesehatan Tentang Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Desa Keleng Kec Kesugihan Kabupaten Cilacap

Septi Tri Aksari¹

Prodi DIII Kebidanan Stikes Serulingmas Cilacap, Jalan Raya Maos No.505, Maos-Cilacap¹

Email: septi3_aksari@yahoo.co.id

ABSTRAK

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi selama 6 bulan tanpa tambahan makanan dan minuman lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, kecuali obat, vitamin dan mineral. Ibu post partum mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat dipengaruhi adanya pandemi covid-19. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa kritis postpartum dapat mengalami gangguan psikologis yang berpengaruh juga terhadap produksi ASI. Pendidikan Kesehatan masyarakat tentang ASI eksklusif pada ibu menyusui di desa Keleng bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sehingga diharapkan ibu lebih yakin dalam memberikan ASI, menurunkan kecemasan dan dapat menerapkan ke bayinya. Pendidikan kesehatan diikuti oleh sejumlah 20 ibu post partum di Desa Keleng. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi kesehatan dengan media booklet meningkatkan keyakinan ibu dalam memberikan ASI eksklusif ke bayinya, sehingga pemberian ASI eksklusif dapat menjadi lebih adekuat.

Kata kunci (dicetak tebal): ASI eksklusif, Ibu Menyusui, *booklet*

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the feeding of breast milk only to the baby for 6 months without the addition of other foods and drinks such as formula milk, oranges, honey, tea water, except medicine, vitamins and minerals. Post partum mothers experience physical and psychological changes that can be affected by the COVID-19 pandemic. Mothers who cannot adapt to the postpartum critical period can experience psychological disorders that also affect breast milk production. Health education about exclusive breastfeeding in breastfeeding mothers in Keleng village aims to increase maternal knowledge about exclusive breastfeeding so that it is hoped that mothers will be more confident in breastfeeding, reduce anxiety and can apply it to their babies. Health education was attended by 20 post partum mothers in Keleng Village. The result of this community service is the provision of health education with a media booklet to increase mothers' confidence in giving exclusive breastfeeding to their babies, so that exclusive breastfeeding can be more adequate.

Keywords : *Exclusive breastfeeding, Breastfeeding mother, booklet*

PENDAHULUAN (12pt)

ASI merupakan susu yang tepat untuk bayi karena susu ini khusus diproduksi ibu hanya untuk bayinya. Susu dari ibu memberikan energi yang paling penting untuk bayi. ASI tidak dapat digantikan oleh susu formula yang termahal sekalipun karena zat-zat yang terkandung dalam ASI memiliki suhu yang tepat untuk bayi, mengandung segala zat yang dibutuhkan bayi dan ASI tidak mengandung bakteri yang berbahaya bagi kesehatan bayi (Nirwana, 2014).

Bayi yang mendapatkan ASI memiliki kesehatan dan kepandaian lebih optimal, selain itu ASI juga membuat potensial emosi yang stabil dan memiliki perkembangan sosial yang baik (Roesli, 2000). Pemberian ASI secara Eksklusif kepada bayi tidak saja menguntungkan untuk bayi, namun menguntungkan untuk keluarga, masyarakat, bahkan negara. Terlihat manfaat ASI untuk ibu salah satunya adalah mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium.

Pemberian ASI Eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak-anak seperti diare dan radang paru (Wahyuni, 2012). Bayi dengan ASI Eksklusif akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula (Maryunani, 2012). ASI memberikan perlindungan kepada bayi terhadap berbagai penyakit terutama penyakit akibat infeksi.

Menurut WHO, setiap tahun 1-1,5 juta bayi di dunia meninggal karena tidak diberi ASI secara Eksklusif (Roesli, 2000). Pedoman Internasional yang mengajukan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI Eksklusif bagi daya tahan hidup bayi (Wahyuni, 2012). Pemberian ASI secara Eksklusif di Indonesia pada Tahun 2013 adalah sebesar 54,3% . Cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi terdapat di Nusa Tenggara Barat dengan cakupan 79,74% sedangkan cakupan pemberian ASI Eksklusif di Bali sebesar 69,29% (KemenKes RI, 2013).

Pentingnya pemberian ASI Eksklusif terlihat dari peran dunia yaitu pada tahun 2006, WHO mengeluarkan Standar Pertumbuhan Anak yang kemudian diterapkan di seluruh dunia yang isinya adalah menekankan pentingnya pemberian ASI kepada bayi sejak lahir sampai berusia 6 bulan. Pasal 128 Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa setiap bayi berhak mendapatkan air susu ibu eksklusif sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, kecuali atas dedikasi medis dan selama pemberian air susu ibu, pihak keluarga, pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan jumlah bayi yang mendapatkan ASI secara Eksklusif tentu disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari diri sendiri (internal) atau orang lain (Eksternal). Kurangnya pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan ibu-ibu memberikan susu formula yang tidak sepenuhnya sesuai untuk kesehatan bayi. Rendahnya pengetahuan ini dapat disebabkan karena ibu belum pernah mendapatkan informasi tentang manfaat ASI atau ibu hanya sebatas mendengar namun tidak bisa melaksanakan ASI Eksklusif. Pengetahuan ibu yang rendah, berdampak terhadap sikap ibu yang kemudian akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian ASI.

Ibu menyusui yang bekerja juga berpengaruh terhadap penurunan pemberian ASI secara Eksklusif. Kesibukan ibu bekerja kantoran atau bekerja di luar rumah membuat ibu tidak sempat memberikan ASI kepada bayinya. Pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam pemberian ASI secara Eksklusif sangat penting dalam mendukung pemberian ASI secara Eksklusif. Meskipun ibu bekerja bayi tetap minum susu ibu yang sudah diperas dan dimasukkan dalam botol dan disimpan dalam friger atau kulkas.

Tenaga kesehatan profesional penting untuk memberikan edukasi bagi Ibu menyusui walaupun sedang dalam kondisi pandemi covid-19. Danson (2014) dalam penelitiannya mengatakan sumber utama pemberian informasi ASI eksklusif berasal dari profesional kesehatan. Pemberian edukasi kesehatan dapat dilakukan menggunakan media booklet.

Booklet yang digunakan dalam penelitian ini berisi pengetahuan dan tentang cerita kesuksesan ibu untuk menyusui dan mengatasi kendala serta hambatan yang dihadapi termasuk masalah psikis selama menyusui. Dengan cerita sukses tersebut, ibu mendapatkan pengalaman keberhasilan orang lain yang merupakan sumber dari keyakinan ibu dan mengurangi stress pada ibu menyusui.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada ibu menyusui saat pandemi covid-19 melalui wawancara di Kesugihan Cilacap, didapatkan data bahwa 7 dari 10 ibu menyusui merasa produksi ASI nya sedikit dan merasa cemas karena hal tersebut, 4 dari 5 ibu menyusui bekerja tidak percaya diri dapat menyusui ASI eksklusif. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan memberikan edukasi kesehatan dengan booklet.

Masih banyak ibu yang merasa kurang percaya diri dan cemas, terutama pada ibu bekerja. Disamping itu pengetahuan ibu terhadap ASI Eksklusif masih kurang memahami penting dan manfaat ASI Eksklusif. Kurangnya pengetahuan ibu dan ketrampilan ibu dalam membuat ASIP (Air Susu Ibu yang Peras) menghambat pemberian ASI secara Eksklusif kepada bayi. Kekurangpahaman ibu dan kesibukan ibu bekerja membuat ibu lebih memilih susu formula yang lebih praktis untuk bayi. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat dalam upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui. Tujuan dari edukasi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri pada ibu untuk melakukan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

METODE

Metode kegiatan ini dilakukan dengan ceramah, demonstrasi dan diskusi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi tentang ASI eksklusif. Selanjutnya metode demonstrasi digunakan dalam kegiatan ini guna memberikan gambaran cara melakukan pemerahan ASI pada ibu bekerja. Setelah ceramah dan demonstrasi, kegiatan edukasi dilanjutkan dengan diskusi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta penyuluhan untuk bertanya dan sebagai salah satu upaya untuk mengevaluasi pemahaman dan penangkapan informasi. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 14 – 15 April 2021 yang dibagi dalam dua tahap yaitu tahap persiapan berupa koordinasi dengan ibu kader dan persiapan media edukasi di hari pertama, selanjutnya tahap pelaksanaan dan evaluasi dilakukan di hari kedua. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Keleng, Kecamatan Kesugihan dan diikuti oleh sejumlah 20 ibu yang mempunyai bayi dibawah usia 6 bulan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil Kegiatan

Para Ibu yang mengikuti kegiatan edukasi ini mengatakan pengetahuannya bertambah khususnya terkait manfaat memberi ASI kepada bayi dan zat yang terkandung dalam ASI. Setelah pelaksanaan edukasi, para ibu dapat menjawab dengan benar manfaat memberikan ASI yaitu memberikan ASI ke pada bayi bermanfaat untuk kesehatan bayi, terutama bayi memiliki daya kekebalan tubuh sehingga bayi jarang sakit. Manfaat yang lain yang disebutkan oleh ibu-ibu adalah dengan memberikan ASI dapat terjalin ikatan batin yang kuat antara ibu dan bayi, bayi menjadi tenang sehingga meningkatkan pertumbuhan bayi. Manfaat yang dirasakan oleh ibu adalah ibu tetap dapat memberikan ASI kepada bayinya walaupun ibu bekerja dan walaupun dalam masa covid. Ibu juga mengatakan kepercayaan dirinya bertambah untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Pembahasan

Pengetahuan Ibu-ibu meningkat setelah diberi edukasi terutama dalam hal pemahaman terhadap pengertian ASI Eksklusif dan makanan yang harus diberikan pada bayi dibawah umur 6 bulan. Sebelum diberi pelatihan ibu-ibu belum dapat menjawab dengan benar pengertian ASI Eksklusif, ASI Eksklusif diartikan air susu ibu saja. Makanan yang ibu berikan kepada bayi

dibawah umur 6 bulan adalah ASI, bubur dan pisang. Namun setelah diberikan edukasi ibu-ibu dapat menjawab dengan benar pengertian ASI Eksklusif dan makanan yang harus diberikan pada bayi dibawah umur 6 bulan. Pengertian ASI eksklusif sudah dipahami dengan memberikan jawaban Air susu ibu yang diberikan pada bayi secara eksklusif tanpa makanan pendamping seperti bubur dan pisang minimal umur bayi 6 bulan. Ibu-ibu juga memahami bahwa manakan yang baik untuk bayi dibawah umur 6 bulan adalah ASI saja tanpa makanan pendamping seperti bubur dan pisang.

Pengetahuan ibu-ibu baik pada materi manfaat memberikan ASI pada bayi dan kandungan yang terkandung dalam ASI. Hampir semua responden memberikan jawaban bahwa kandungan dalam ASI adalah mengandung vitamin, zat antibody (kekebalan tubuh), mineral, lemak dan karbohidrat. Pengetahuan terhadap manfaat memberikan ASI sudah baik yaitu ibu-ibu mampu menjawab dengan jawaban bahwa memberikan ASI pada bayi bermanfaat pada bayi yaitu bayi menjadi sehat, daya tahan tubuh bayi menjadi kuat, bayi menjadi sehat dan kebal dan tidak gampang sakit.

Secara umum edukasi ASI eksklusif dapat meingkatkan pengetahuan ibu terhadap ASI eksklusif. Sikap ibu terhadap pemberian ASI eksklusif positif, ibu-ibu setuju ibu yang memiliki bayi dibawah umur 6 bulan diberikan ASI saja tanpa makanan pendamping seperti bubur, pisang dan susu formula. Hal ini karena ibu-ibu sudah mengetahui manfaat ASI terhadap bayi. Sikap ibu terhadap pemberian ASIP pada bayi juga positif. Ibu-ibu sangat setuju bayi diberikan ASIP dibandingkan susu formula untuk ibu-ibu yang bekerja di luar rumah. Sehingga menurut ibu-ibu dengan memberikan ASIP, bayi tetap mendapatkan ASI walaupun ibu bekerja diluar rumah. Cara pembuatan ASIP menurut ibu-ibu sangat mudah dan tidak merepotkan, sehingga ASIP sangat mudah disediakan dan disajikan. Secara umum pelatihan ketrampilan pembuatan ASIP sangat meningkatkan sikap yang positif terhadap pemberian dan ASIP pada bayi terutama bagi ibu-ibu yang bekerja di luar rumah.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang ASI eksklusif pada Ibu post partum secara umum dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam memberikan ASI eksklusif serta dapat meningkatkan kepercayaan dan sikap positif para ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, Ni Wayan W. & Widarsa, I Ketut Tangking. (2014). *Penerapan Analisis Jalur dalam Analisis Faktor Determinan Eksklusivitas Pemberian ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Payangan*. Gianyar. *Community Health*, Volume 2, No.1: 96-106.
- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2014). Pelaporan Pencapaian ASI Eksklusif.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2008). Pedoman Pelaksanaan Proram Perbaikan Gizi
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2003). *Ibu Bekerja Tetap Memberikan Air Susu Ibu*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Kesehatan. (2004). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan, UNICEF. (1994). *Peranan Bidan dan Perawat dalam Peningkatan Penggunaan Air Susu Ibu*. Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. (Nursalam & Nurs, Eds.). Jakarta: Salemba Medika.
- Gustina, Nila. (2008). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Pemberian ASI di Puskesmas Kota Pekanbaru*. Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

- Heriati, D. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Penggunaan IUD Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abidin Tahun 2013. Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program Studi Diploma III Kebidanan Banda Aceh.
- Irwanto. (1989). Psikologi Umum. Jakarta: Gramedia
- Maryunani, Anik. (2012). Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif, dan Manajemen Laktasi. Bogor.
- Nirwana, Ade Benih. (2014). ASI dan Susu Formula Kandungan dan Manfaat ASI dan Susu Formula. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Notoatmojo, S. (2002). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyono dkk. (2009). ASI Eksklusif. Yogyakarta: Diva Press.
- Presiden Republik Indonesia. Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2013). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Roesli, Utami. (2000). Mengenal ASI Eksklusif. PT. Niaga Swadaya.
- Roesli, Utami. (2005). Inisiasi Menyusui Dini plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Saleh, Laode. (2011). Faktor-faktor yang Menghambat ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 bulan. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sunaryo. (2004). Psikologi Untuk Perawatan. Jakarta: EGC
- Utarini, Adi. (2007). Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan. Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada.
- Wahyuni, Yuyun. (2012). Determinan Persepsi Ketidacukupan ASI (PKA) pada Ibu yang Memiliki Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Cicantayan Kabupaten Sukabumi. Skripsi. Program Studi Komunitas, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Yuliarti. (2008). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif. Available <http://eprints.uns.ac.id/9582/1/72380707200904201.pdf> (accessed : 2 februari 2015)