



**PENINGKATAN STATUS GIZI BAYI MELALUI EDUKASI
PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI RB HANUM**

*IMPROVING INFANT NUTRITION STATUS THROUGH EDUCATION
EXCLUSIVE BREAST MILK AT RB HANUM*

Dian Zuiatna, Sri Rintani Sikumbang, Dina Maida Sari Ritonga
Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
dianzuiatna@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi yang paling utama pada saat ini di Indonesia adalah kurang kalori dan protein, hal ini banyak ditemukan pada bayi dan anak. Terjadinya kerawanan gizi pada bayi disebabkan karena selain makanan yang kurang juga karena Air Susu Ibu (ASI) banyak diganti dengan susu botol dengan cara dan jumlah yang tidak memenuhi kebutuhan. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. data dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SKDI) menunjukkan bahwa ibu, yang memberikan ASI pada bayi 0-3 bulan yaitu 47% dipertanian dan 55% dipedesaan. Maka dari itu perlu diberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat dari pemberian ASI eksklusif. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan sampai usia sekitar empat bulan. Setelah itu ASI hanya berfungsi sebagai sumber protein vitamin dan mineral utama untuk bayi yang mendapat makanan tambahan yang tertumpu pada beras oleh karena itu pemberian ASI Eksklusif merupakan tindakan yang tepat untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan bayi. Adapun tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang ASI eksklusif sehingga diharapkan ASI eksklusif dapat berhasil dan status gizi bayi dan anak dapat meningkat. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah berupa penyuluhan dan demonstrasi posisi menyusui yang benar serta cara menggunakan *breast pump*. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di RB Hanum.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Bayi, Penyuluhan

Abstract

The most important nutritional problem at this time in Indonesia is lack of calories and protein, this is commonly found in infants and children. The occurrence of nutritional insecurity in infants is caused by not only lack of food, but also because breast milk (ASI) is widely replaced with bottled milk in ways and quantities that do not meet their needs. Data from the World Health Organization (WHO) in 2016 still shows that the average rate of exclusive breastfeeding in the world is only around 38 percent. Data from the Indonesian Health Demographic Survey (SKDI) shows that mothers who breastfeed babies 0-3 months are 47% in urban areas and 55% in rural areas. Therefore, it is necessary to provide health education about the benefits of exclusive breastfeeding. The growth and development of infants is largely determined by the amount of breast milk obtained including energy and other nutrients contained in the breast milk. Breast milk without other food ingredients can meet the needs of growth until the age of about four months. After that, breast milk only serves as the main source of protein, vitamins and minerals for babies who receive additional food that is focused on rice, therefore exclusive breastfeeding is the right action to improve the nutritional status and health of babies. The purpose of this community service is to increase the knowledge of mothers about exclusive breastfeeding so that it is hoped that exclusive breastfeeding can be successful and the nutritional status of infants and children can improve. The method used in this community service is the lecture method in the form of counseling and demonstration of the correct breastfeeding position and how to use a breast pump. The implementation of this community service will be carried out at RB Hanum.

Keyword: Exclusive Breastfeeding, Baby, Counseling

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek dari kehidupan masyarakat. mutu hidup, produktifitas tenaga kerja, angka kesakitan dan kematian yang tinggi pada bayi dan anak-anak, menurunnya daya kerja fisik serta terganggunya perkembangan mental adalah akibat langsung atau tidak langsung dari masalah gizi kurang (1). Sebagaimana diketahui bahwa salah satu masalah gizi yang paling utama pada saat ini di Indonesia adalah kurang kalori, protein hal ini banyak ditemukan pada bayi dan anak. Keadaan ini bisa terjadi karena anak dan bayi merupakan golongan rentan. Terjadinya kerawanan gizi pada bayi disebabkan karena selain makanan yang kurang juga karena Air Susu Ibu (ASI) banyak diganti dengan susu botol dengan cara dan jumlah yang tidak memenuhi kebutuhan. Hal ini pertanda adanya perubahan sosial dan budaya yang negatif dipandang dari segi gizi (2).

Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan sampai usia sekitar empat bulan. Setelah itu ASI hanya berfungsi sebagai sumber protein vitamin dan mineral utama untuk bayi yang mendapat makanan tambahan yang tertumpu pada beras (1). Dalam pembangunan bangsa, peningkatan kualitas manusia harus dimulai sedini mungkin yaitu sejak dini yaitu sejak masih bayi, salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam peningkatan kualitas manusia adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI). Pemberian ASI semaksimal mungkin merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus di masa depan. Akhir-akhir ini sering dibicarakan tentang peningkatan penggunaan ASI (3).

Dukungan politis dari pemerintah terhadap peningkatan penggunaan ASI termasuk ASI Eksklusif telah memadai, hal ini terbukti dengan telah dicanangkannya Gerakan Nasional Peningkatan Penggunaan Air Susu Ibu (GNPP-ASI) oleh Bapak Presiden pada hari Ibu tanggal 22 Desember 1990 yang bertemakan “Dengan Asi, kaum ibu memelopori peningkatan kualitas manusia Indonesia”. Dalam pidatonya presiden menyatakan juga bahwa ASI sebagai makanan tunggal harus diberikan sampai bayi berusia empat bulan. Pemberian ASI tanpa pemberiaan makanan lain ini disebut dengan menyusui secara eksklusif. Selanjutnya bayi perlu mendapatkan makanan pendamping ASI kemudian pemberian ASI di teruskan sampai anak berusia dua tahun. ASI merupakan makanan yang bergizi sehingga tidak memerlukan tambahan komposisi. Disamping itu ASI mudah dicerna oleh bayi dan langsung terserap (4). Diperkirakan 80% dari jumlah ibu yang melahirkan ternyata mampu menghasilkan air susu dalam jumlah yang cukup untuk keperluan bayinya secara penuh tanpa makanan tambahan. Selama enam bulan pertama. Bahkan ibu yang gizinya kurang sekalipun sering dapat menghasilkan ASI cukup tanpa makanan tambahan selama tiga bulan pertama (5).

ASI sebagai makanan yang terbaik bagi bayi tidak perlu diragukan lagi, namun akhir-akhir ini sangat disayangkan banyak diantara ibu-ibu menyusui melupakan keuntungan menyusui. Selama ini dengan membiarkan bayi terbiasa menyusu dari alat pengganti, padahal hanya sedikit bayi yang sebenarnya menggunakan susu botol atau susu formula. Kalau hal yang demikian terus berlangsung, tentunya hal ini merupakan ancaman yang serius terhadap upaya pelestarian dari peningkatan penggunaan ASI (6).

Hasil penelitian yang dilakukan di Biro Konsultasi Anak di Rumah Sakit UGM Yogyakarta menunjukkan bahwa anak yang disusui sampai dengan satu tahun 50,6%. Sedangkan data dari survei Demografi Kesehatan Indonesia (SKDI) menunjukkan bahwa ibu, yang memberikan ASI pada bayi 0-3 bulan yaitu 47% dipertanian dan 55% dipedesaan (7). Dari laporan SDKI menunjukkan bahwa ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya mencapai 47%, sedangkan pada repelita VI ditargetkan 80%. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dr. Moh. Efendi di R.S. Umum Dr. Kariadi Semarang didapatkan pemberian ASI setelah umur 2 bulan 31,6%, ASI + Susu botol 15,8% dan susu botol 52,6%. Sedangkan sebelumnya yaitu pada umur 1 bulan masih lebih baik yaitu 66,7% ASI dan 33,3% susu botol, dalam hal ini tampaknya ada pengaruh susu botol lebih besar. Hasil penelitian Dr. Parma dkk di Rumah Sakit Umum Dr. M. Jamil Padang di dapatkan bahwa lama pemberian ASI saja sampai 4-6 bulan pada ibu yang karyawan adalah 12,63% dan pada ibu rumah tangga sebanyak 21,27%. Apabila dilihat dari pendidikannya ternyata 75% dari ibu-ibu yang berpendidikan tamat SD telah memberikan makanan pendamping ASI yang terlalu dini pada bayi (8). Berbagai alasan dikemukakan oleh ibu-ibu mengapa keliru dalam pemanfaatan ASI secara

Eksklusif kepada bayinya, antara lain adalah produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, keinginan untuk disebut modern dan pengaruh iklan/promosi pengganti ASI dan tidak kalah pentingnya adalah anggapan bahwa semua orang sudah memiliki pengetahuan tentang manfaat ASI (9).

Banyaknya ibu-ibu yang belum memberikan ASI eksklusif terhadap anaknya, membuat kami tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang ASI eksklusif di RB Hanum untuk mengatasi masalah ini dengan melakukan penyuluhan yang dapat memberikan informasi lebih rinci tentang pentingnya ASI eksklusif.

BAHAN DAN METODE

Pendekatan yang digunakan yaitu edukasi atau pemberian pendidikan kesehatan mengenai manfaat dan pentingnya ASI eksklusif dengan metode ceramah atau penyuluhan serta demonstrasi mengenai teknik dan posisi menyusui yang baik dan benar, metode pelaksanaan pumping, penyimpanan ASI yang baik, pembagian media leaflet serta diskusi dan Tanya jawab diakhir kegiatan. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu LCD, laptop, poster, leaflet, manekin bayi, payudara dan *breast pump*.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 04 Maret 2020, dan dilaksanakan di RB Hanum Jln. KL. Yos Sudarso Gg. Panitera No 47, Tanjung Mulia, Medan. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu atau wanita pasangan usia subur disekitar wilayah RB Hanum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak yang baik, hasil dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu mendapat pengalaman baru yang bisa diterapkan kepada anak mereka nantinya. Pemberian ASI eksklusif atau ASI saja tanpa makanan tambahan lain pada bayi kurang dari 6 bulan sudah cukup sebagai pemenuhan gizi, bayi tidak perlu makanan lain untuk pemenuhan nutrisinya karena kandungan gizi yang ada pada ASI sudah mencukupi pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan bayi kurang dari 6 bulan (10). Ibu tidak perlu khawatir bayi akan merasa lapar, yang terpenting ibu tetap memberikan ASI secara *on-demand* atau kapan saja bayi mau untuk yang memberikan secara langsung, jika pemberian melalui botol atau perah ibu cukup menyediakan ASI yang sesuai untuk kebutuhan bayi saat ibu tidak berada di rumah sehingga ibu-ibu pekerja juga bisa tetap memberikan ASI eksklusif, bekerja tidak menjadi penghalang untuk tetap bisa memberikan ASI eksklusif kepada bayi (11).



Gambar. Penjelasan Mengenai Manfaat dan Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif

Pembagian leaflet dilakukan sebagai salah satu media dalam penyuluhan dan bahan bacaan untuk ibu-ibu sehingga bila dalam penyampaian edukasi tentang ASI eksklusif masih kurang ataupun ibu-ibu lupa dapat membaca kembali. Leaflet juga didesain menggunakan gambar animasi untuk menarik minat baca. Materi yang dicantumkan lebih sederhana dan mudah dipahami sehingga ibu-ibu mudah untuk mengingat. Selain dapat di baca oleh ibu-ibu juga bisa dibaca oleh suami maupun keluarga terdekat

sehingga bisa memberikan dukungan dalam pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat yang gan ASI saja. Manfaat ASI eksklusif yaitu agar bayi kebal terhadap beragam penyakit pada usia selanjut cukup baik bagi bayi. Menurut ahli kesehatan, bayi pada usia 0-6 bulan sudah terpenuhi gizinya hanya denya (12).

Pendapat yang dikemukakan oleh Utami Roesli, ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubuk susu, biscuit, bubur nasi dan tim. ASI eksklusif adalah pemberian ASI (air susu ibu) sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberikan makanan lain, walaupun hanya air putih sampai bayi berumur 6 bulan. Setelah itu diberi makanan padat pendamping yang cukup dan sesuai sedangkan ASI tetap diberikan sampai usia 2 tahun atau lebih. Memberikan ASI secara eksklusif berarti keuntungan untuk semua, bayi akan lebih sehat, cerdas, dan berkepribadian baik, ibu akan lebih sehat dan menarik. Perusahaan, lingkungan dan masyarakat pun lebih mudah mendapatkan keuntungan (13).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dr. Moh. Efendi di RS. Umum Dr. Kariadi Semarang didapatkan pemberian ASI setelah umur 2 bulan 31,6%, ASI + Susu botol 15,8% dan susu botol 52,6%. Sedangkan sebelumnya yaitu pada umur 1 bulan masih lebih baik yaitu 66,7% ASI dan 33,3% susu botol, dalam hal ini tampaknya ada pengaruh susu botol lebih besar (10). Hasil penelitian Dr. Parma dkk di Rumah Sakit Umum Dr. M. Jamil Padang di dapatkan bahwa lama pemberian ASI saja sampai 4-6 bulan pada ibu yang karyawan adalah 12,63% dan pada ibu rumah tangga sebanyak 21,27%. Apabila dilihat dari pendidikannya ternyata 75% dari ibu-ibu yang berpendidikan tamat SD telah memberikan makanan pendamping ASI yang terlalu dini pada bayi (14).

Berbagai alasan dikemukakan oleh ibu-ibu mengapa keliru dalam pemanfaatan ASI secara Eksklusif kepada bayinya, antara lain adalah produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, keinginan untuk disebut modern dan pengaruh iklan/promosi pengganti ASI dan tidak kalah pentingnya adalah anggapan bahwa semua orang sudah memiliki pengetahuan tentang manfaat ASI (15).

Oleh karena itu perlu dilakukannya peningkatan pengetahuan, kesadaran dan pengalaman mengenai pemberian ASI eksklusif termasuk cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan dari pelaksanaan ASI eksklusif bagi seluruh ibu yang memiliki bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi ibu-ibu dan wanita pasangan usia subur. Pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan, hal ini dibuktikan dengan antusiasme dari peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan. Pengabdian masyarakat ini sebaiknya dilakukan juga di puskesmas dan rumah sakit, sehingga semua ibu yang memiliki bayi atau yang baru selesai melahirkan mengetahui pentingnya pemberian ASI eksklusif dan mengetahui teknik menyusui yang benar serta cara menggunakan *breast pump* dan cara penyimpanan ASI perah sehingga pemberian ASI eksklusif bisa berhasil. Disarankan kedepannya untuk bisa menghadirkan jumlah peserta yang lebih banyak tentunya jika pandemi covid-19 berakhir. Untuk menyempurnakan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, sebaiknya panitia menggunakan LCD proyektor sehingga peserta lebih memahami penyuluhan dengan melihat gambar dan video secara langsung. Waktu tanya jawab dengan masyarakat harus lebih diperpanjang agar masyarakat lebih merasa puas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Helvetia sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat, kepada pihak RB Hanum yang telah memberi izin dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat serta para responden yang telah bersedia hadir dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Roesli U. Menenal ASI Eksklusif. Medan: Niaga Swadaya; 2013.
2. Siregar MA. Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara; 2014.
3. Merdhika WAR, Mardji M, Devi M. Pengaruh Penyuluhan ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif dan Sikap Ibu Menyusui di Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar. *Teknologi Keperawatan* 2014;37(1).
4. Rejeki S. Studi Fenomenologi: Pengalaman Menyusui Eksklusif Ibu Bekerja di Wilayah Kendal Jawa Tengah. *Nurse Media J Nurs.* 2010;2(1).
5. Purwanti HS. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Jakarta: EGC; 2014.
6. Kadir NA. Menelusuri Akar Masalah Rendahnya Persentase Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. *J al-Hikmah.* 2015;15(1):114–25.
7. Zuiatna D. Pengaruh Faktor Individu Bidan dan Organisasi terhadap Pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini di Rumah Sakit Umum Daerah Rantauprapat Tahun 2015. [Thesis] Universitas Sumatera Utara; 2015.
8. Rahma A, Nuradhiani A. Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemberian ASI Eksklusif dan Pendampingan Balita Gizi Buruk dan Stunting di Gresik, Jawa Timur. *Ghidza Media J.* 2019;1(1):63–71.
9. Ernawati B, Tahlil T. Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif Melalui Edukasi Kelompok. *J Ilmu Keperawatan.* 2016;4(2).
10. Muftililah M. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
11. Wati NH, Muniroh L. Pengaruh Kelompok Pendukung Air Susu Ibu (KP-ASI) terhadap Perilaku Pemberian ASI Eksklusif dan Status Gizi Bayi 6-12 Bulan. *Media Gizi Indones.* 2018;13(1):33–40.
12. Zulmi D. Hubungan Antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Warunggunung Tahun 2018. *J Med (Media Inf Kesehatan).* 2019;6(1):69–76.
13. Septikasari M. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhinya. Yogyakarta: UNY Press; 2018.
14. Haryono R, Setianingsih S. Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2014.
15. Kementerian Kesehatan. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.