



**PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI DESA PINTU LANGIT
KECAMATAN ANGKOLA JULU KOTA PADANGSIDIMPUAN**

*COUNSELING ABOUT EXCLUSIVE BREAST FEEDING IN PINTU LANGIT VILLAGE, ANGKOLA
JULU SUB-DISTRICT, PADANGSIDIMPUAN CITY*

Novita Sari Batubara^{1*}, Rya Anastasya Siregar², Rizka Heriansyah³, Tapi Endang Lubis⁴

^{1,2}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

^{3,4}Prodi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

*novitabatubara87@gmail.com

Abstrak

ASI eksklusif atau pemberian ASI secara eksklusif adalah pemberian air susu ibu (ASI) saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, dan nasi tim pada bayi hingga usia 6 bulan. Setelah bayi usia 6 bulan, ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI tetap diberikan sampai bayi usia 2 tahun atau bahkan lebih dari 2 tahun. Para ahli menemukan bahwa manfaat ASI akan sangat meningkat bila bayi hanya diberi ASI saja sampai usia 6 bulan kehidupannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan wawancara. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Pintu Langit Kecamatan Angkola Julu Kota Padang Sidempuan. Hasil dari kegiatan ini adalah memberikan dampak yang baik bagi masyarakat yaitu menambah pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya ASI eksklusif dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memberikan ASI saja pada bayinya tanpa makanan tambahan lain sampai umur 6 bulan. Diharapkan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pemberian ASI eksklusif ini semakin meningkatnya jumlah masyarakat yang memberikan ASI eksklusif selain itu diharapkan kepada masyarakat khususnya calon ibu dan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan agar memberikan ASI saja selama 6 bulan dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di posyandu sekali dalam sebulan untuk mengetahui tumbuh kembang dan kesehatan bayinya.

Kata Kunci: Penyuluhan, Bayi 0-6 Bulan, Pemberian ASI Eksklusif

Abstract

Exclusive breastfeeding or exclusive breastfeeding is giving only breast milk (ASI), without the addition of other liquids such as formula milk, oranges, honey, tea, water, and without additional solid foods such as bananas, papaya, milk porridge and rice team in infants up to 6 months of age. After the baby is 6 months old, he must be introduced to solid food, while breast milk is still given until the baby is 2 years old or even more than 2 years old. Experts have found that the benefits of breastfeeding will greatly increase if the baby is only given breast milk until the age of 6 months of life. The method used in this activity is counseling and interviews. This counseling activity was carried out in Pintu Langit Village, Angkola Julu District, Padang Sidempuan City. The results of this activity are to have a good impact on the community, namely increasing public knowledge about the importance of exclusive breastfeeding and increasing public awareness to give only breast milk to their babies without other complementary foods until the age of 6 months. It is hoped that after the counseling activities for exclusive breastfeeding will increase, the number of people who give exclusive breastfeeding will increase. In addition, it is hoped that the community, especially prospective mothers and mothers who have babies 0-6 months, will only give breast milk for 6 months and carry out routine health checks at the Posyandu once in a year month to find out the growth and development and health of the baby.

Keywords: Counseling, Infants 0-6 Months, Exclusive Breastfeeding

PENDAHULUAN

Makanan yang terbaik untuk bayi 0-6 bulan adalah air susu ibunya atau ASI. Apabila seorang ibu sudah mempersiapkan kondisi tubuhnya cukup menghasilkan air susu dengan jalan memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat yang dapat memperlancar dan memperbanyak air susunya, maka tidak perlu menambah jenis asupan makanan yang lain untuk bayi usia 0-6 bulan (1).

Dilihat dari hasil Badan Statistik Indonesia Tahun 2020-2023 presentasi bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif menurut provinsi yang paling rendah angka pemberian ASI eksklusif yaitu Sumatera Utara (tahun 2020 yaitu 53,39%, tahun 2021 yaitu 57,83%, tahun 2022 yaitu 57,17%). Sumatera Utara masih tergolong paling rendah pemberian ASI eksklusinya dibandingkan provinsi lainnya di Indonesia (2).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. Pada hasil survei tersebut, kita tidak hanya bisa mendapatkan data perkembangan angka stunting di Indonesia setiap tahunnya, namun kita juga akan disuguhkan rincian angka stunting pada setiap provinsi yang ada di Indonesia (3). Pada data tersebut, dapat diketahui bahwa dari tahun 2021 hingga 2022, Indonesia mengalami penurunan angka stunting sebanyak 2,8%. Capaian tersebut sesuai dengan target yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu sekitar 2,7% setiap tahunnya. Sehingga dengan demikian upaya menurunkan stunting sebanyak 14% pada tahun 2024, diharapkan bisa tercapai sesuai dengan target RPJMN yang telah dicanangkan. Untuk mencapai target tersebut, Kementerian Kesehatan melakukan intervensi spesifik stunting yang difokuskan pada masa sebelum kelahiran dan anak usia 6-23 bulan. Adapun bentuk intervensi yang dilakukan salah satunya adalah pemberian ASI eksklusif (4).

ASI eksklusif atau pemberian ASI secara eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air the, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim pada bayi hingga usia 6 bulan. Setelah bayi usia 6 bulan, ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI tetap diberikan sampai bayi usia 2 tahun atau bahkan lebih dari 2 tahun (5). Para ahli menemukan bahwa manfaat ASI akan sangat meningkat bila bayi hanya diberi ASI saja sampai usia 6 bulan kehidupannya. Peningkatan ini sesuai dengan lamanya pemberian ASI eksklusif serta lamanya pemberian ASI bersama-sama dengan makanan padat setelah bayi berumur 6 bulan (6).

Berdasarkan hal-hal di atas, WHO melalui UNICEF membuat deklarasi yang dikenal dengan Deklarasi Innocenti (*Innocenti Declaration*). Deklarasi yang dilahirkan di Florence, Italia tahun 1990 ini bertujuan untuk melindungi, mempromosikan, dan memberi dukungan pada pemberian ASI. Deklarasi yang juga ditandatangani Indonesia membuat hal-hal: Sebagai tujuan global untuk meningkatkan kesehatan dan mutu makanan bayi secara optimal maka semua ibu dapat memberikan ASI eksklusif sejak lahir sampai usia 4-6 bulan. Setelah umur mencapai 4-6 bulan, bayi diberi makanan pendamping atau makanan padat yang benar dan tepat, sedangkan ASI tetap diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih (7). Pemberian makan bayi yang ideal seperti ini dapat dicapai dengan cara menciptakan pengertian serta dukungan dari lingkungan sehingga ibu-ibu dapat menyusui secara eksklusif. Kemudian pada tahun 1999, setelah pengalaman selama 9 tahun, UNICEF memberikan klarifikasi tentang rekomendasi jangka waktu pemberian ASI eksklusif. Rekomendasi terbaru UNICEF bersama World Health Assembly (WHA) dan banyak negara lainnya adalah menetapkan jangka waktu pemberian ASI eksklusif yaitu selama atau sampai 6 bulan (8).

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi sampai usia 6 bulan, nilai gizinya tidak bisa dikalahkan makanan apa pun di dunia ini. Volume ASI dalam keadaan normal diproduksi sebanyak 100 cc pada hari kedua, kemudian produksi meningkat sampai 500 cc pada minggu kedua (9). Bayi sehat selanjutnya mengonsumsi sejumlah 700-800cc atau bahkan sebaliknya ada yang

mengonsumsi hampir 1 liter per 24 jam dan tetap menunjukkan tingkat pertumbuhan yang sama. Tingkat kecukupan gizi pada ibu, baik pada waktu hamil maupun menyusui memengaruhi volume ASI (10). Didalam ASI itu mengandung semua zat gizi untuk tumbuh kembang dan meningkatkan kecerdasan secara optimal, serta mempunyai berbagai macam zat antibodi yang sangat bagus sehingga bayi tidak mudah terkena penyakit. Bahkan tidak ada susu formula atau makanan yang bisa menyerupai antibodi yang terdapat di dalam ASI tersebut (11).

Maka dari itu tenaga kesehatan khususnya bidan harus selalu menggalakkan atau mempromosikan serta memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif untuk bayi usia 0-6 bulan salah satunya dengan cara penyuluhan kesehatan kepada masyarakat (12). Adapun tujuan penyuluhan yaitu untuk mencegah terjadinya kecacatan, stunting, gizi buruk dan kematian yang diakibatkan penyakit-penyakit yang membahayakan pada bayi usia 0-6 bulan karena di usia ini bayi sangat rentan terserang penyakit.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan penyuluhan adalah salah satu tugas seorang dosen dalam menjalankan tri darma perguruan tinggi untuk menjadi tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan dilapangan. Metode pelaksanaan yang digunakan pada program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan dan beberapa kegiatan, yang pertama kali dilakukan adalah tahapan survey dengan cara mendatangi masyarakat pada saat kegiatan posyandu, tahapan ini dilakukan untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan program penyuluhan pemberian ASI eksklusif, dan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait yang dirasa penting demi tercapainya program pengabdian kepada masyarakat (13).

Setelah tahapan survey berakhir dan diperoleh data dan informasi penunjang terhadap kegiatan pemberian ASI eksklusif, tahapan selanjutnya yaitu tahapan sosialisasi, tahapan ini bisa dilakukan dengan cara bersilaturahmi dengan perangkat-perangkat desa terkait, menjelaskan sedikit konsep serta gambaran tentang kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan, selain sosialisasi kepada perangkat desa, sosialisasi juga dilakukan kepada warga didesa pintu langit. Selanjutnya tim pelaksanaan pengabdian masyarakat menjelaskan terkait dengan kegiatan penyuluhan. Bahan dan sarana yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah Laptop, LCD, proyektor, timbangan bayi, pita meter dan alat tulis. Sebelum pelaksanaan, terlebih dahulu briefing antar panitia beserta kader kesehatan posyandu. Teknisnya dibuka registrasi bagi ibu-ibu yang ingin ikut mendapatkan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif. Pendidikan masyarakat merupakan salah satu metode penelitian yang berbasis pengabdian masyarakat, yang mana terdiri dari kegiatan semacam penyuluhan, ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya ASI eksklusif bagi bayi usia 0-6 bulan terhadap kesehatan.

Metode ini lebih fokus pada jenis penyuluhan dan membentuk kebiasaan pada masyarakat akan kesadaran terhadap kesehatan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dengan pihak-pihak terkait, lalu wawancara, wawancara ini dilakukan agar mendapat kan data yang valid dari pihak terkait, selanjutnya dokumentasi menjadi hal yang penting dalam mengumpulkan data-data (14). Dokumentasi digunakan sebagai bukti dan sarana sosialisasi kepada masyarakat tentang program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan. Setelah mendapatkan data selanjutnya dilakukan lah analisis berupa analisis deskriptif-analitif, teknik ini merupakan teknik yang sederhana. dilakukan yaitu dengan mendiskripsikan dan mensinkronkan antara data yang didapat dengan program pengabdian yang akan dilakukan di Desa Pintu Langit Kecamatan Angkola Julu Kota Padang Sidempuan.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 13 Februari 2023 pukul 08.00-12.30 WIB. Kegiatan dilaksanakan pada saat posyandu di Desa Pintu Langit Kecamatan Angkola Julu Kota Padangsidempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pintu Langit Kecamatan Angkola Julu Kota Padang Sidempuan terlaksana dengan baik. Kegiatan Pelaksanaan diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dengan cara pemeriksaan tumbuh kembang bayi salah satunya dengan menimbang dan mengukur tinggi dan lingkar kepala bayi. Pelaksanaan dilakukan pada hari Senin dimulai pukul 08.00 WIB s/d 12.30. Peserta yang terdaftar kurang lebih 20 orang ibu-ibu Masyarakat yang hadir saat kegiatan penyuluhan pemberian ASI eksklusif yaitu berasal dari Desa Pintu Langit dan desa sekitarnya. Teknis pelaksanaan kegiatan yaitu dimulai dengan mendaftar terlebih dahulu di bagian registrasi lalu mendapat kupon dan mengantri di ruang tunggu.

Antusiasme masyarakat dalam menghadiri kegiatan ini menunjukkan masyarakat Desa Pintu Langit sebenarnya peduli dan memperhatikan kesehatannya, dikarenakan pengetahuan masyarakat terhadap pemberian ASI pada bayi masih rendah. Khususnya dalam hal makanan dan minuman yang dapat meningkatkan volume air ASI yang banyak. Hal ini dikonfirmasi oleh beberapa peserta yang diminta berpendapat tentang pemberian ASI eksklusif, beberapa orang mengakui tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan volume air ASI nya sedikit serta sejak awal kelahiran bayi sudah diberikan susu formula oleh bidan.

Pemberian ASI eksklusif sendiri akan berhasil jika sejak awal kelahiran bayi tidak diberikan susu formula, tentu hal tersebut dapat berhasil jika penatalaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dilakukan oleh bidan dalam setiap pertolongan persalinan yang dilakukannya, sehingga bayi langsung dapat menerima ASI dari ibunya dan pemberian susu formula dapat dihindari. Berhasilnya pelaksanaan IMD dapat memengaruhi berhasilnya pemberian ASI eksklusif pada bayi (15).

Sebagian ibu-ibu juga tidak mengetahui bahwa banyak makanan baik sayur maupun buah yang dapat meningkatkan volume ASI, ada yang mengatakan hanya sayuran jantung pisang saja yang dapat membuat volume air ASI meningkat dan merasa bosan mengkonsuminya setiap hari. Sangat disayangkan padahal banyak buah dan sayur yang dapat dijadikan sebagai bahan makanan dan minuman yang terdapat disekitar masyarakat yang dapat meningkatkan volume ASI. Dengan diketahuinya sumber makanan yang dapat meningkatkan ASI maka ibu-ibu akan dapat mengkonsumsinya sehingga asupan nutrisi untuk bayi dapat dipenuhi dari ASI ibu saja sehingga tidak ada alasan ASI yang sedikit dan kurang yang membuat bayi harus diberikan susu formula di awal kehidupannya. ASI eksklusif ini dapat terwujud dengan baik jika ibu memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik pula akan asupan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada masyarakat yaitu tanya jawab seputar materi ASI eksklusif. Dari hasil evaluasi dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya ASI eksklusif pada bayi, dari hasil tanya jawab dapat terlihat beberapa dari peserta dapat menyebutkan kembali apa manfaat dari ASI eksklusif dan para peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Diharapkan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pemberian ASI eksklusif di Desa Pintu Langit ini, masyarakat semakin menyadari pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi usia 0-6 bulan untuk meningkatkan imun tubuh bayi sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit dan kematian. Kepada masyarakat dihimbau untuk tidak malas mencari ilmu baik melalui petugas kesehatan di puskesmas terdekat maupun lewat media sosial.



Gambar 1 dan 2. Melaksanakan Kegiatan Penyuluhan dan Berfoto Bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Pintu Langit Kecamatan Angkola Julu Kota Padang Sidempuan terlaksana dengan baik. Masyarakat dan peserta ibu-ibu mengikuti kegiatan ini sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan terlaksana dengan baik. Hal ini terbukti dengan antusias ibu-ibu dalam menghadiri kegiatan tersebut. Setelah penyuluhan ini disarankan kepada masyarakat khususnya calon ibu dan ibu yang mempunyai bayi, agar memberikan ASI saja selama 6 bulan dan melakukan pemeriksaan kesehatan di posyandu terdekat untuk mengetahui tumbuh kembang kesehatan bayi tersebut. Serta untuk menghindari bahaya terjadinya penyakit-penyakit yang dapat menurunkan kualitas kesehatan pada bayi. Bagi tenaga kesehatan yang bertugas di Desa Pintu Langit agar lebih memperhatikan kesehatan bayi dengan cara memberikan pengetahuan kepada ibu tentang makanan dan minuman yang dapat meningkatkan volume ASI sehingga gizi bayi terpenuhi dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Setelah kegiatan penyuluhan pemberian ASI Eksklusif selesai dengan sukses kami tim pemberi penyuluhan ini berterima kasih kepada semua pihak yang terkait, yang itu bapak rektor dan staf dosen Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan yang telah memberikan izin dan dukungan kepada kami untuk melakukan penyuluhan ini hingga selesai. Dan tak luput kami ucapkan terima kasih kepada bapak kepala desa serta stafnya, kepala puskesmas pintu langit beserta stafnya serta seluruh masyarakat yang hadir di dalam kegiatan ini. Semoga dengan penyuluhan ASI eksklusif ini pengetahuan masyarakat akan pentingnya asi eksklusif semakin baik sehingga anak-anak di desa pintu langit hidup sehat dan terhindar dari gizi buruk dan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif. Medan: Niaga Swadaya; 2013.
2. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
3. Kementerian Kesehatan RI. Survei Status Gizi Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
4. Kementerian Kesehatan. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2018.
5. Zuiatna D, Sari ID, Tan RJ. Peningkatan Status Gizi Bayi Melalui Edukasi Pemberian ASI

- Eksklusif di RB Hanum. *J Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*. 2020;1(2):33–7.
6. Ernawati B, Tahlil T. Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif Melalui Edukasi Kelompok. *J Ilmu Keperawatan*. 2016;4(2).
 7. 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.
 8. 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.
 9. Septikasari M. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhinya. Yogyakarta: UNY Press; 2018.
 10. Haryono R, Setianingsih S. Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2014.
 11. 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.
 12. Novita E, Murdiningsih M, Turiyani T. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Desa Lunggaian Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2021. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2022;22(1):157–65.
 13. Mufdlilah M. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
 14. 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 Kejuruan dan Pengajarannya*. 2014;37(1).
 15. 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.