

Manfaat ASI Eksklusif pada Ibu & Bayi 0-24 Bulan Di Posyandu Flamboyan VI Puskesmas Kapasa

Umi Kalsum¹, Dwi Ghita²

^{1,2} Stikes Graha Edukasi Makassar, Jln. Perintis Kemerdekaan KM.13

*Email: umykhalsum05@gmail.com

Abstract

Breast milk is a natural food that is rich in complete nutrition according to the needs of the baby's growth and development with a balanced composition. According to WHO (World Health Organization) and UNICEF, breast milk is a nutritional need given to babies aged 0-6 months without any additional food, be it in the form of liquids or others. The benefit of breast milk for mothers is that it prevents the risk of breast cancer. The purpose of this community service is to provide information or knowledge to the community about the importance of exclusive breastfeeding for babies and mothers. This Community Service activity was carried out at the Flamboyan VI Posyandu using the Lecture and Q&A method about breastfeeding to the target group. As many as 25 respondents (100%), obtained 90% of respondents have knowledge with good categories. Socialization about exclusive breastfeeding is a form of providing information to every mother who has a baby or future mother

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Breast milk Content, Benefits of Breast milk, Knowledge, Flamboyant Posyandu VI*

Abstrak

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alami yang kaya akan nutrisi lengkap sesuai kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan komposisi yang seimbang. Menurut WHO (World Health Organization) dan UNICEF ASI adalah kebutuhan nutrisi yang diberikan kepada bayi usia 0-6 bulan pertama tanpa ada makanan tambahan baik itu berbentuk cairan maupun lainnya. Manfaat ASI untuk ibu adalah mencegah risiko kanker payudara. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberi informasi atau pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi dan ibu. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Flamboyan VI dengan menggunakan metode Ceramah dan Tanya jawab seputar tentang ASI kepada Kelompok sasaran. Sebanyak 25 responden (100%), diperoleh 90% responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Sosialisasi tentang ASI Eksklusif merupakan wujud dalam pemberian informasi kepada setiap ibu yang memiliki bayi maupun calon ibu.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Kandungan ASI, Manfaat ASI, Pengetahuan, Posyandu Flamboyan VI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami yang kaya akan nilai nutrisi penting sesuai kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan komposisi yang seimbang Menurut WHO (World Health Organization) dan UNICEF ASI adalah kebutuhan nutrisi yang diberikan kepada bayi usia 0-6 bulan pertama tanpa ada makanan tambahan baik itu berbentuk cairan maupun makanan lainnya¹.

ASI banyak memberikan manfaat bagi bayi maupun ibu. Bagi bayi salah satunya dapat mencegah bayi dari berbagai penyakit, sedangkan bagi ibu dapat mencegah terjadinya kanker payudara. Beberapa penelitian mengenai pemberian ASI menunjukkan bahwa ASI dapat mencegah timbulnya penyakit. Menurut Wijayanti (2010) bayi dengan pemberian ASI Eksklusif memiliki angka kejadian diare lebih rendah dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif¹.

ASI adalah cairan dinamis yang berubah dalam komposisi selama masa menyusui dan bervariasi di dalam dan di antara menyusui dan di antara ibu. Komposisinya juga bervariasi antara bayi cukup bulan dan bayi prematur. Cairan pertama yang dibuat oleh ibu menyusui disebut kolostrum (Bauer J, 2011). ASI sangatlah penting bagi pertumbuhan bayi, maka dari itu perlu adanya pemahaman bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusifnya. ASI eksklusif menurut World Health Organization (WHO, 2011) adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif pemberian ASI eksklusif pemberian ASI dihentikan, akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun. ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi, bersifat ilmiah²

Seperti halnya nutrisi pada umumnya, ASI mengandung komponen makro dan mikro nutrisi. Makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak sedangkan mikronutrien adalah vitamin dan mineral. Setiap komponen ASI memiliki manfaatnya tersendiri untuk pertumbuhan bayi. Sekitar 88% dari ASI adalah air³. Air ini berguna untuk melarutkan zat yang ada di dalamnya.

¹ Mursyida, E. 2018. Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Posyandu Bunga Tanjung Desa Tanah Merah. Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Abdurrah. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin E-ISSN Vol.2 No.3, 2018 2614-7106

² Aryotochter, A. A. M., Prameswari, G. N., Azinar, M., Fauzi, L., & Nugroho, E. (2018). Association Between Exclusive Breastfeeding With Health Belief Model In Working Mothers. *Indian Journal Of Public Health Research & Development*, 9(12)

³ Ginting, L. M. B., & Besral, B. (2020). Pemberian Asi Eksklusif Dapat Menurunkan Risiko Obesitas Pada Anak

ASI merupakan sumber air yang secara metabolik adalah aman, Air yang relatif tinggi dalam ASI ini akan meredakan rangsangan haus dari bayi. ASI Eksklusif untuk bayi yang diberikan ibu ternyata mempunyai peranan penting, yakni meningkatkan ketahanan tubuh bayi. karenanya bisa mencegah bayi terserang berbagai penyakit yang bisa mengancam kesehatan bayi. Selain itu manfaat ASI Eksklusif paling penting adalah bisa menunjang sekaligus membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi. Hal tersebut dikarenakan, di usia 0 sampai 6 bulan seorang bayi tentu sama sekali belum diizinkan mengkonsumsi nutrisi apapun selain ASI. Oleh karenanya, selama enam bulan berturut-turut, ASI yang diberikan pada sang buah hati tentu saja memberikan dampak yang besar pada pertumbuhan otak dan fisik bayi selama kedepannya. Sedangkan manfaat memberikan ASI bagi ibu adalah untuk menghilangkan trauma selepas melahirkan. Selain membuat kondisi kesehatan dan mental ibu menjadi lebih stabil, ASI eksklusif juga bisa meminimalkan timbulnya resiko kanker payudara. sebab salah satu pemicu kanker payudara pada ibu menyusui ialah kurangnya pemberian ASI Eksklusif untuk bayi mereka sendiri⁴

Dalam memberikan ASI eksklusifnya seorang ibu juga perlu berlatih dan persiapan yang matang. Perilaku pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah karakteristik seseorang yang menjadi dasar atau motivasi bagi seseorang sehingga mempermudah terjadinya perilaku pemberian ASI eksklusif diantaranya tingkat pengetahuan, pengalaman menyusui dan faktor demografi seperti umur, pekerjaan, pendidikan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang memperkuat terjadinya perilaku menyusui. Faktor eksternal ini sangat diperlukan karena meskipun seseorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat tetapi tetap bisa saja orang tersebut tidak melakukannya. Oleh karena itu maka diperlukan contoh atau dukungan dari keluarga (suami dan orangtua) serta petugas kesehatan (Widyasanti, 2021)

Salah satu Wilayah yang cakupan ASI eksklusifnya masih belum mencapai target adalah Kelurahan Kapasa. Dengan wilayah kerja Posyandu Flamboyan VI. Kelurahan ini memiliki luas wilayah 357 hektar, yang terdiri dari 5 RW, 16 RT, dan 3 dusun. Sampai pada akhir tahun

Balita. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 1(1)

⁴ Hidayah, A., Siswanto, Y., & Pertiwi, K. D. (2021). Riwayat Pemberian MP-ASI Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2(1), 76-83.

2022, penduduk Kelurahan Kapasa berjumlah 7.306 jiwa dengan laki-laki sebanyak 3.775 jiwa dan perempuan 3.531 jiwa. Desa ini didominasi oleh penduduk usia 41-45 tahun (Pemerintah Kelurahan Kapasa, 2023).

Berdasarkan analisis situasi dari laporan Puskesmas Kapasa, didapatkan bahwa cakupan ASI Eksklusif Kelurahan Kapasa hanya 45%. Sedangkan cakupan ASI Eksklusif pada wilayah kerja Posyandu Flamboyan VI hanya 40%. Masalah lain yang ditemukan di Kelurahan Kapasa Flamboyan VI adalah sebagian penduduk tidak memiliki tempat pembuangan sampah, sehingga masyarakat kebanyakan membakar sampah di pekarangan dan juga tumpukan sampah banyak dijumpai di beberapa bagian di daerah Posyandu Flamboyan VI. Selain itu, tidak sedikit penduduk yang belum memiliki Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), remaja-remaja yang dijumpai banyak yang merokok, kepatuhan minum obat anti hipertensi yang masih rendah serta masih rendahnya cakupan imunisasi campak.

Kesehatan reproduksi yang mana merupakan persiapan untuk menyusui hendaknya dimulai sejak dini sebagai bentuk persiapan diri menjadi calon orang tua untuk memberikan ASI eksklusif. Dari data assessmen awal juga ditemukan sebagian besar ibu menyusui tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan ASI-nya tidak keluar/kurang. Dari latar belakang di atas perlu dilakukannya sosialisasi mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi dan diberikan pelatihan manajemen laktasi yang berisikan pelatihan pijat oksitosin dan pijat laktasi untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan intervensi bertujuan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Flamboyan VI. Selain itu juga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, membangun persepsi pentingnya ASI eksklusif, dan memberdayakan masyarakat untuk mendukung ASI eksklusif, meningkatkan perilaku pemberian ASI eksklusif.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Januari 2023 di Posyandu Flamboyan VI, Kapasa

Langkah-Langkah Kegiatan

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pembuatan materi sosialisasi dan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi.
2. Menjalin kerjasama dengan kader Posyandu Flamboyan VI untuk mengadakan sosialisasi kepada masyarakat.
3. Pemberian materi sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya ASI Eksklusif.
4. Penyebaran kuesioner setelah sosialisasi untuk melihat tingkat pengetahuan masyarakat tentang pentingnya ASI Eksklusif.

Teknik Penyelesaian

Masalah Teknik penyelesaian masalah dilakukan dengan menggunakan metode oral atau presentasi kepada masyarakat, disertai sesi Tanya jawab

Alat Ukur Ketercapaian

Demi menilai ketercapaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, maka dilakukan observasi menggunakan kuesioner. Hasil yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh masyarakat sesudah pemberian sosialisasi, selanjutnya dianalisis. Penilaian kuesioner yaitu, nilai 1 diberikan untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah, lalu digolongkan menjadi 3 kategori, yaitu baik, sedang, kurang. Dikatakan baik (>80%), cukup (60-80%), dan kurang (<60%) (Khomsan, 2000)⁵

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat sasaran yang hadir dalam sosialisasi tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Posyandu Bunga Tanjung, diikuti oleh sebanyak 20 orang ibu dengan usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, serta jumlah anak yang berbeda-beda (Tabel 1).

Posyandu Flamboyan VI merupakan posyandu yang aktif dalam mengadakan kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi anak usia di bawah <2 tahun atau lebih, dan juga bagi ibu. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Flamboyan VI guna memberi informasi mengenai tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif

⁵ Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor. Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor

kepada bayi, serta manfaatnya bagi ibu. Hasil yang didapatkan dari penyebaran kuesioner pengetahuan ibu terhadap pentingnya ASI Eksklusif, diketahui sebanyak 90% dari responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya ASI Eksklusif. Hal ini dapat dilihat dari sangat antusiasnya masyarakat dengan materi yang disampaikan pemateri yang disertai dengan tanya jawab diakhir pemaparan (Gambar 1).

Selain itu, pengetahuan seorang ibu juga merupakan salah satu faktor dari ketidakberhasilannya pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Hal ini sesuai dengan Roesli (2005), jika tingkat pendidikan ibu rendah maka pengetahuan ibu tentang ASI juga rendah sehingga pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan tidak akan tercapai.

Tabel 1 Karakteristik Sasaran Masyarakat

No.	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Jumlah Anak
1	32	SMA	IRT	2
2	26	SMA	IRT	1
3	35	SMA	IRT	3
4	33	S1	IRT	2
5	33	SMA	IRT	2
6	38	SMA	IRT	5
7	27	SLTP	Wiraswasta	3
8	35	SMA	IRT	2
9	36	SQ	Wiraswasta	3
10	56	SMA	IRT	3
11	44	SMA	IRT	2
12	34	SMA	IRT	2
13	38	S1	IRT	3
14	40	SLTP	IRT	4
15	32	SMA	IRT	2
16	36	SMA	IRT	3
17	38	SMA	IRT	4
18	28	S1	IRT	2
19	45	SMA	IRT	3
20	30	SMA	IRT	3
21	27	SMA	IRT	4

22	25	SMA	IRT	2
23	31	SMA	IRT	3
24	32	SLTP	IRT	1
25	34	SMA	IRT	3

KESIMPULAN

Sebanyak 25 responden (100%), diperoleh sebanyak 90% responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Sosialisasi tentang ASI Eksklusif merupakan wujud dalam pemberian informasi kepada setiap ibu yang memiliki bayi maupun calon ibu.

Walaupun pembahasan tentang ASI Eksklusif telah banyak didengar, alangkah lebih baik lagi jika sering mengikuti sosialisasi tentang pemberian ASI Eksklusif kepada masyarakat khususnya Desa Tanah Merah, agar masyarakat lebih memahami tentang manfaat ASI bagi ibu maupun bayi. Terima kasih kepada Masyarakat dan kader-kader di Posyandu Flamboyan VI yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aryotochter, A. A. M., Prameswari, G. N., Azinar, M., Fauzi, L., & Nugroho, E. (2018). Association Between Exclusive Breastfeeding With Health Belief Model In Working Mothers. *Indian Journal Of Public Health Research & Development*, 9(12).
- Ginting, L. M. B., & Besral, B. (2020). Pemberian Asi Eksklusif Dapat Menurunkan Risiko Obesitas Pada Anak Balita. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Hidayah, A., Siswanto, Y., & Pertiwi, K. D. (2021). Riwayat Pemberian MP-ASI Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 76-83.
- Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor. Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor
- Mursyida, E. 2018. Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Posyandu Bunga Tanjung Desa Tanah Merah. Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Abdurrah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* E-ISSN Vol.2 No.3, 2018 2614-7106