

**PERAN SERTA KADER DALAM PEMBERIAN ASUPAN ZAT GIZI UNTUK
KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA
TUMBO BARO KECAMATAN KUTA MALAKA
KABUPATEN ACEH BESAR**

**Participation of Cadres in the Provision of Nutritional Substances to Smooth Breast
Milk for Breast Feeding Mothers in Tumbo Baro Village
Kuta Malaka District, District Big Aceh**

Afriana¹, Evi Kurniawati², Ainum Mardiah³

¹STIKes Muhammadiyah, Aceh Jln. Harapan No. 14 Punge Blang Cut, Banda Aceh, Indonesia

²STIKes Muhammadiyah, Aceh Jln. Harapan No. 14 Punge Blang Cut, Banda Aceh, Indonesia

³ STIKes Muhammadiyah, Aceh Jln. Harapan No. 14 Punge Blang Cut, Banda Aceh, Indonesia

Coresponding Author : Afriana130487@gmail.com, viethiya@gmail.com, Ainunmardhiarh244@gmail.com

Abstrak

Menyusui merupakan proses yang alamiah sehingga seorang ibu pada saat kehamilan, bukan hanya menyiapkan persalinan tetapi juga harus mempersiapkan untuk proses pembentukan ASI. Sehingga menyusui tidak dapat dianggap sebagai suatu subjek yang berdiri sendiri ketika budaya, dukungan sosial dan pengetahuan serta keterampilan para profesional layanan kesehatan termasuk bidan, secara jelas berdampak terhadap keberhasilan dari awal inisiasi serta lamanya pemberian ASI. Salah satu permasalahan gizi yang sedang dihadapi oleh Indonesia saat ini adalah permasalahan kekurangan gizi pada anak usia 0-23 bulan atau anak usia bawah dua tahun (batuta) yang menjadi agenda dan prioritas Indonesia. Berbagai studi menunjukkan bahwa keluarga sangat berperan dalam menentukan pola asuh dan konsumsi ibu menyusui. Zat gizi menyusui sangat penting karena berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak. Selama menyusui, ibu dianjurkan untuk meningkatkan asupan kalori, protein, kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin serta mineral lainnya untuk mencukupi kebutuhan zat gizi saat menyusui. Agar ibu menghasilkan 1 liter ASI diperlukan pula makanan tambahan. Apabila ibu yang sedang menyusui bayinya tidak mendapatkan tambahan makanan, tentu akan berakibat terjadinya kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Terlebih lagi jika pada masa kehamilan ibu juga mengalami kekurangan gizi. Karena itu tambahan makanan bagi seorang ibu yang sedang menyusui mutlak diperlukan. Status gizi ibu menyusui disebabkan oleh banyak faktor, salah satu diantaranya adalah pola makan atau asupan zat gizi ibu. Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang, memenuhi kebutuhan gizi ibu baik dari jenis maupun jumlah. Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang ditemukan ibu menyusui mengalami kekurangan asupan zat gizi akibat adanya pantangan makanan tertentu yang berkaitan dengan masalah budaya. Asupan zat gizi seseorang ditentukan oleh kebiasaan makan dan frekuensi makan.

Kata kunci: Kader, Asupan zat Gizi, Kelancaran ASI

Abstract

Breastfeeding is a natural process so that a mother during pregnancy, not only prepares for childbirth but also has to prepare for the process of forming breast milk. So that breastfeeding can be considered as a subject that stands alone when culture, social support and knowledge and skills of health care professionals including midwives, clearly have an impact on the success of the initiation cloud and the duration of breastfeeding. One of the nutritional problems currently being faced by Indonesia is the problem of malnutrition in children aged 0-23 months or children under two years old (batuta) which is Indonesia's agenda and priority. Various studies show that the family plays a very important role in determining the parenting and consumption patterns of breastfeeding mothers. Breastfeeding nutrition is very important because it is related to the health of mothers and children. During breastfeeding, mothers are advised to increase their intake of calories, protein, calcium, iron, folic acid and other vitamins and minerals to meet their nutritional needs while breastfeeding. In order for the mother to produce 1 liter of breast milk, additional food is also needed. If a mother who is breastfeeding her baby does not get additional food, it will certainly result in a decline in the manufacture and production of breast milk. Moreover, during pregnancy the mother also experienced malnutrition. Therefore additional food for a mother who is breastfeeding is absolutely necessary. The nutritional status of breastfeeding mothers is caused by many factors, one of which is the mother's diet or nutrient intake. A good diet is a balanced diet, meeting the nutritional needs of the mother in terms of both type and amount. In everyday life, it is not uncommon to find breastfeeding mothers experiencing nutritional deficiencies due to certain food restrictions related to cultural issues. A person's nutritional intake is determined by eating habits and frequency of eating.

Keywords: *Cadres, Intake of Nutrients, Smooth Breastfeeding*

PENDAHULUAN

Nutrisi ibu menyusui adalah makanan yang di dalamnya terkandung banyak zat-zat yang bermanfaat bagi bayi seperti vitamin, karbohidrat, protein, lemak, dan mineral yang dibutuhkan bayi (Yoeniari Diella)

Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa ini hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin,

denga periode yang cukup panjang. Masa menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Ketika air susu mengalir dari payudara ibu, anak akan merasakan betapa besar curahan cinta, kasih sayang dan kehangatan yang diberikannya. Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi (Indiarti, 2006).

Gizi Seimbang Bagi Ibu Menyusui. Prinsipnya yaitu sama dengan makanan ibu hamil, hanya jumlahnya lebih banyak dan mutu lebih baik. Syarat-syarat bagi ibu menyusui:

1. Susunan menu harus seimbang.
2. Dianjurkan minum 8-12 gelas/hari.
3. Menghindari makanan yang banyak bumbu, terlalu panas/dingin, tidak menggunakan alkohol, guna kelancaran pencernaan ibu.
4. Dianjurkan banyak makan sayuran berwarna

Bahan makanan yang dianjurkan untuk ibu menyusui:

1. Jumlah dan mutunya lebih banyak daripada saat hamil / keadaan biasa (tinggi kalori tinggi protein).
2. Bahan makanan sumber kalori : beras, roti, mie, kentang, bihun dan sebagainya.
3. Bahan makanan sumber protein : daging, telur, hati, ayam, ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan sebagainya.
4. Bahan makanan sumber vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan produksi ASI yaitu sayuran yang berwarna hijau/kuning, buah-buahan yang dagingnya berwarna merah/kuning,

misalnya : bayam daun singkong, daun katuk, lamtoro gung tanpa kulit, pepaya, pisang, jeruk, jambu air, mangga sebagainya.

5. Mengonsumsi aneka ragam bahan makanan sumber zat besi dalam jumlah yang cukup setiap harinya misalnya: bayam, daun pepaya, kangkung, kacang merah, kacang hijau dan kacang tanah. sebagainya.
6. Mengonsumsi aneka ragam bahan makanan yang mengandung zat kapur/kalsium misalnya daun singkong, daun katuk, bayam, daun pepaya, singkong, keju, ikan teri dan susu. sebagainya.
7. Perlu lebih banyak minum air putih untuk membantu memperbanyak produksi ASI

1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Gizi Ibu Menyusui

1. Pengaruh makanan erat kaitannya dengan volume ASI yang diproduksi per hari.
2. Protein, dengan adanya variasi individu maka dianjurkan penambahan 15-20 gram Protein sehari.
3. Suplementasi, jika makan sehari seimbang, suplementasi tidak

diperlukan kecuali jika
kekurangannya satu atau lebih zat gizi.

4. Aktivitas.

2.3 Anjuran dan Pantangan Bagi Ibu Menyusui

Tidak ada makanan yang secara khusus disarankan bagi ibu menyusui. Mereka harus makan seperti biasanya, dengan menu beragam sesuai pola makan yang seimbang. Porsinya saja yang perlu ditambah, baik melalui makan besar maupun 'ngemil'.

Beberapa tips berikut mungkin bermanfaat:

Anjuran:

1. Perbanyak minum. Ibu menyusui cenderung untuk merasa cepat haus karena sebagian air yang diminum dipakai tubuh untuk memproduksi ASI (87% kandungan ASI adalah air). Tambahkan frekuensi minum sebanyak 4- 5 gelas per hari agar tubuh tidak kekurangan cairan. Selain air putih, susu dan buah juga dapat menjadi sumber cairan. Air seni ibu hamil yang cukup minum berwarna kuning muda, kecuali bila sebelumnya mengkonsumsi vitamin B kompleks (menjadi kuning keemasan).
2. Perbanyak frekuensi makan menjadi lima kali: makan pagi, makan siang, snack sore, makan malam dan snack malam.
3. Perbanyak makanan yang kaya protein dan kalsium. Protein dan kalsium sangat diperlukan untuk produksi ASI dan pertumbuhan bayi. Kebutuhan protein minimal adalah 1 gram per kg berat badan. Konsumsi kalsium yang dianjurkan adalah 1.200 mg. Susu, yoghurt, keju, tahu dan tempe adalah sumber protein dan kalsium yang bagus. Konsumsi makanan dan buah-buahan yang mengandung Vitamin D, magnesium dan zinc juga diperlukan untuk memperlancar penyerapan kalsium.
4. Perbanyak makan buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin. Suplemen vitamin A, C, B1, B2, B12, niasin dan asam folat sangat diperlukan pada masa menyusui.
5. Pastikan kecukupan konsumsi zat besi agar ibu menyusui tidak anemia. Zat besi banyak terdapat pada sayuran seperti kangkung, bayam dan katuk. Katuk merupakan sayuran spesial bagi ibu menyusui, karena dalam 100 g daun

katuk terdapat sekitar 2.7 mg zat besi dan 204 mg kalsium.

Pantangan:

1. Jauhi makanan yang berkalori rendah agar tidak mengurangi selera makan.
2. Jauhi rokok dan alkohol karena dapat meracuni bayi dan membuat pertumbuhannya terhambat.
3. Kurangi kafein. Bila ibu menyusui sudah terbiasa minum kopi, batasi konsumsinya hingga maksimum 2 cangkir per hari. Selain kopi, kafein juga terdapat pada coklat, teh, beberapa jenis minuman ringan dan obat.
4. Bila bayi mengalami alergi, periksa makanan apa yang telah dikonsumsi ibu. Hentikan konsumsi makanan yang menimbulkan alergi pada bayi.
5. Jangan minum obat selama masa menyusui, kecuali sudah dikonsultasikan dengan dokter.

1.4 Kebutuhan Zat Gizi Ibu Menyusui

Kebutuhan kalori selama menyusui proporsional dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan dan lebih tinggi selama menyusui dibanding selama hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan ibu dengan nutrisi baik adalah 70 kal/ 100 ml, dan kira-kira 85 kal diperlukan oleh ibu

untuk tiap 100 ml yang dihasilkan. Rata-rata ibu menggunakan kira-kira 640 kal/ hari untuk 6 bulan pertama dan 510 kal/ hari selama 6 bulan kedua untuk menghasilkan jumlah susu normal. Rata-rata ibu harus mengonsumsi 2300-2700 kal ketika menyusui.

Protein, Ibu memerlukan tambahan 20 gram diatas kebutuhan normal ketika menyusui. Jumlah ini hanya 16 % dari tambahan 500 kal yang dianjurkan. Cairan, Nutrisi lain yang diperlukan selama laktasi adalah asupan cairan. Dianjurkan ibu menyusui minum 2-3 liter per hari, dalam bentuk air putih, susu dan jus buah. Vitamin dan mineral, Kebutuhan vitamin dan mineral selama menyusui lebih tinggi daripada selama hamil.

Zat Gizi	Wanita Dewasa Tidak Menyusui	Ibu Menyusui Bayi/Anak Umur		
		0-6 bulan	7-12 bulan	13-24 bulan
Kalori	2100	+700	+500	+400
Protein (gr)	44	+16	+12	+11
Vitamin A (RE)	500	+350	+300	+250
Thalamin (mg)	0,9	+0,3	+0,3	+0,2
Riboflavin (mg)	1,0	+0,4	+0,3	+0,2
Niacin (mg)	9,3	+3,1	+0,2	+1,8
Vitamin B12 (mg)	1,0	+0,3	+0,3	+0,3
Asam Folat (mg)	150	+50	+40	+25
Vitamin C (mg)	30	+25	+10	+10
Calcium (mg)	500	+400	+400	+300
Fosfor (mg)	450	+300	+200	+200
Besi (mg)	26	+2	+2	+2
Seng (mg)	15	+10	+10	+5
Iodium (mg)	150	+50	+50	+25

Kecukupan Gizi Ibu menyusui sesuai Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi

2.5 Pendidikan Gizi Bagi Ibu Menyusui

1. Buatlah setiap gigitan berarti – Makan makanan yang bermanfaat untuk menghasilkan susu yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas dan mempercepat kondisi setelah melahirkan.
2. Semua kalori tidak diciptakan setara – Memilih makanan yang mengandung kalori sesuai dengan kebutuhan.
3. Jika anda kelaparan, maka bayi juga – Jangan melewati makan jika saat menyusui karena dapat memperpendek umur dan daya hidup.
4. Jadilah ahli efisiensi – Memilih makanan yang bergizi tidak harus mahal, yang terpenting sesuai dengan kebutuhan nutrisi selama laktasi.
5. Karbohidrat adalah isu kompleks – Karbohidrat kompleks kaya akan vitamin dan mineral, sehingga menghasilkan air susu yang baik dan cukup.
6. Yang manis tidak ada manfaatnya – bahkan menimbulkan masalah – Kalori yang berasal dari gula, kurang bermanfaat, konsumsi makanan yang manis dikurangi.
7. Makanlah makanan yang alami – Makanan olahan biasanya banyak kehilangan nilai gizinya sehingga akan mengurangi nilai gizi air susu.
8. Buatlah kebiasaan makan yang baik sebagai kebiasaan keluarga, hal ini akan bermanfaat untuk kesehatan keluarga.
9. Jangan minum minuman beralkohol, obat-obatan, kopi atau merokok. Hal tersebut akan mempengaruhi produksi air susu dan menimbulkan gangguan pada ibu dan bayi.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan 13 Juni 2022 di Desa Tumbo Baro Kecamatan Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki balita dan kader posyandu yang berjumlah sebanyak 35 orang.

Bentuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa Penyuluhan kepada kader dan Ibu yang memiliki bayi tentang pengertian asupan zat gizi selama ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan topik pentingnya peran serta kader dalam pemberian asupan zat gizi untuk kelancaran asi Pada Ibu menyusui. Ketua Pelaksana dan yang memberikan penyuluhan yaitu Afriana, SST. M.K.M kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab oleh Evi Kurniawati, SST., M. Keb.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Muhammadiyah Aceh. Penyuluhan dipaparkan melalui media berupa laptop, infokus dan powerpoint kepada ibu hamil agar materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik. Penyuluhan dibagi dalam beberapa sesi, yaitu sesi pemberian materi, sesi Tanya jawan dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan evaluasi dalam bentuk memberikan quis berisi pertanyaan dari pemateri dengan tujuan menarik minat dan membangkitkan motivasi peserta.

Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 10.00 Wib, acara berlangsung selama 120 menit dengan serangkaian acara kegiatan, mulai dari pembukaan pembacaan ayat suci Al-Qur'an, kata sambutan dari Kepala Desa Tumbo Baro, ketua posyandu kata sambutan dari Ketua Pelaksana, pemaparan materi, sesi tanya jawab dan penutupan .

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan wujud kontribusi Dosen STIKes Muhammadiyah Aceh dalam implemtasikan Tridarma Perguruan Tinggi. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini para kader dalam memberikan informasi tentang penting makanan yang bergizi yang harus di komsumsi oleh ibu menyusui selama ibu memberikan ASI untuk bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supinganto dkk(2021)
Manajemen laktasi berbasis Evidence based terkini:
- Kusmiyati. 2012.
Hubungan Tingkat Hubungan pola konsumsi makanan dan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi ibu menyusui pada keluarga miskin di daerah pertanian keluarahan Sonorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Sukorejo tahun 2002.

Ni Kadek Readharisnawati dkk.2021
*Modul Pendidikan kesehatan Dan
pemerintah Gizi seimbang Pada ibu
menyusui Ibu Menyusui Dan Batuta.
Bali .Panuduh Atma warnas*

World Health Organization. *Iron deficiency
anemia assessment, prevention, and
control: a guide for programme
managers*. Geneva: World Health
Organization (WHO), 2001.

Proverawati, A dan Rahmawati E.
(2019)
*Kapita Seleka ASI dan
Menyusui . Yogyakarta:Nuha
Medika*