

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KUTA BARO
HEALTH EDUCATION CONCERNING EXCLUSIVE ASI IN KUTA BARO
PUSKESMAS AREA**

Asmaul Husna¹⁾, Fatimah Dhea Ananda Moesra²⁾, Ipah Sri Wahyuni³⁾, Marniati⁴⁾

1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: asmaulhusna@uui.ac.id

2 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: Dhea@gmail.com

3 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: sri_wahyuni@gmail.com

4 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: marniati@uui.ac.id

Abstrak

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu sebagai makanan utama dan terbaik untuk bayi karena di dalam ASI terkandung zat-zat kekebalan, anti infeksi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang serta mengontrol terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas. ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi tanpa makanan tambahan sekurang-kurangnya sampai umur 4-6 bulan Meskipun menyusui bayi sudah menjadi budaya masyarakat Indonesia, namun praktek pemberian ASI masih buruk terutama dalam pemberian ASI Eksklusif. Buruknya pemberian ASI ini dipicu oleh promosi susu formula dan MP-ASI di berbagai media dan SPK, serta kurangnya pengetahuan ibu akan pentingnya ASI bagi kecerdasan dan kesehatan bayi. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis adakah pengaruh antara pemberian ASI Eksklusif dengan berat badan bayi umur 4-6 bulan.

Kata kunci : Motivasi ibu, Pengetahuan

Abstract

ASI is a fat emulsion in a solution of protein, lactose and organic salts that are secreted by the two glands of the mother's breast as the main and best food for infants because breast milk contains immunity, anti-infection and nutrients needed for growth and control and control occurrence of being overweight or obese. Exclusive breastfeeding is breast milk that is given to infants without supplementary food at least until the age of 4-6 months. Although breastfeeding babies has become a culture of Indonesian society, the practice of breastfeeding is still poor, especially in exclusive breastfeeding. The poor breastfeeding is triggered by the promotion of

formula milk and MP-ASI in various media and SPK, as well as the lack of mother's knowledge of the importance of breast milk for the intelligence and health of infants. Therefore, the purpose of this study is to analyze whether there is an influence between exclusive breastfeeding and the weight of infants aged 4-6 months.

Keywords: *Mother's motivation, knowledge*

1. 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.

Sebagaimana diketahui bahwa salah satu masalah gizi yang paling utama pada saat ini di Indonesia adalah kurang kalori, protein hal ini banyak ditemukan bayi dan anak yang masih kecil dan sudah mendapat adik lagi yang sering disebut “kesundulan” artinya terdorong lagi oleh kepala adiknya yang telah muncul dilahirkan. Keadaan ini 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

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.

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.

Dukungan politis dari pemerintah terhadap peningkatan penggunaan ASI termasuk ASI EKSLUSIF 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 betemakan “Dengan Asi, kaum ibu mempelopori peningkatan kualitas manusia Indonesia”. Dalam pidatonya presiden menyatakan juga bahwa ASI sebagai makanan tunggal harus diberikan sampai

bayi berusia empat bulan. Pemberian ASI tanpa pemberian 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.

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.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilakukan dengan topik pemberian ASI Eksklusif. Koordinator yaitu Asmaul Husna, S.ST., M.Kes, dengan membawakan 1 topik penyuluhan kemudian dilanjutkan oleh mahasiswa

dan masyarakat melakukan demo masak bubur kacang hijau dan dibagikan secara gratis kepada ibu-ibu dan anak-anak yang ada disekitar tempat penyuluhan berlangsung.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dibawakan dengan media berupa laptop dan infocus agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh masyarakat yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan demo masak bubur kacang hijau yang dibagikan secara gratis kepada masyarakat sekitar untuk menarik minat dan membangkitkan motivasi masyarakat.

Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 10.00 WIB, acara berlangsung sekitar 70 menit setelah proses pembukaan, koordinator langsung mengkoordinir mahasiswa untuk melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pemberian modul penyuluhan, dan dilanjutkan dengan

Penyuluhan oleh koordinator dan terakhir dilanjutkan dengan demo masak.

Pada awal penyuluhan materi disampaikan terlebih dahulu oleh koordinator yaitu Asmaul Husna, S.ST., M.Kes, yang berlangsung dalam waktu $\pm$ 30 menit. Masyarakat yang mendengarkan penyuluhan sangat berantusias dalam mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab berlangsung sehingga dapat lebih menghidupkan suasana dalam penyuluhan ini. Setelah sesi pemaparan materi dan proses tanya jawab berakhir maka diakhiri dengan sesi evaluasi yang pada intinya masyarakat dapat menerima dan mengerti tentang materi penyuluhan yang telah disampaikan. Setelah penyuluhan selesai, sesi selanjutnya diserahkan kepada mahasiswa yang tetap dikoordinir oleh koordinator untuk melaksanakan kegiatan demo masak bubur kacang hijau yang berlangsung $\pm$ 40 menit. Seluruh masyarakat yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini sangat senang dengan adanya kegiatan penyuluhan seperti ini dimana masyarakat menjadi

tahu seperti apa teknik menyusui yang benar.

3. KESIMPULAN

Salah satu bentuk pengabdian pada masyarakat yang dapat dilakukan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro. Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dibawakan dengan media berupa laptop dan infocus agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh masyarakat yang menjadi sasaran.

Penyuluhan yang dilakukan dengan topik pemberian ASI Eksklusif. Koordinator yaitu dengan membawakan 1 topik penyuluhan kemudian dilanjutkan oleh mahasiswa dan masyarakat melakukan demo masak bubur kacang hijau dan dibagikan secara gratis kepada ibu-ibu dan anak-anak yang ada disekitar tempat penyuluhan berlangsung.

4. REFERENSI

- [1] Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [2] Hidayat, A.A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- [3] Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [4] Wawan, A., Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

