

## Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif di Pondok Melati Bekasi

Yenni Ariestanti, Titik Widayati  
Universitas Respati Indonesia  
email: [yariestanti@yahoo.com](mailto:yariestanti@yahoo.com)

### ABSTRAK

Perilaku menyusui berkaitan dengan pengetahuan yang kurang, kepercayaan atau persepsi dan sikap yang salah dari ibu mengenai ASI, sehingga dukungan keluarga, tenaga kesehatan dan masyarakat sangat diperlukan agar ibu dapat menyusui secara eksklusif. Kegiatan ini bermaksud memberikan penyuluhan kepada ibu tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu yang mempunyai anak kurang dari 6 bulan agar mempunyai pengetahuan yang lebih baik tentang ASI Eksklusif. Metode pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Jumlah peserta yang hadir dalam pelatihan ini berjumlah 50 orang yang terdiri dari ibu-ibu sejumlah 38 orang serta kader kesehatan 12 orang (satu RW diwakili oleh dua orang kader kesehatan). Waktu pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 20 Oktober 2016, bertempat Jl. Melati Tengah RT 005/04Jatiwarna, Pondok Melati Bekasi. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi meliputi : pengertian ASI, pengertian ASI eksklusif, jenis dan komposisi ASI, manfaat ASI, Produksi ASI, langkah-langkah menyusui yang benar, tujuh keberhasilan ASI eksklusif dan ASI eksklusif untuk ibu bekerja. Setelah kegiatan pelatihan ini diharapkan keluarga dan kader kesehatan dapat berperan aktif untuk menyampaikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat ASI Eksklusif.

**Kata kunci :** Pemberdayaan, Ibu, kader kesehatan, ASI Eksklusif.

### ABSTRACT

Breastfeeding behavior is related to lack of knowledge, beliefs or perceptions and wrong attitudes of mothers regarding breastfeeding, so family support, health workers and the community are needed so that mothers can breastfeed exclusively. This activity intends to educate mothers about the importance of exclusive breastfeeding for pregnant women and mothers who have children less than 6 months to have better knowledge about exclusive breastfeeding. The methods for implementing the Community Service Program are lectures, discussions and demonstrations. The number of participants attending this training amounted to 50 people consisting of 38 women and 12 health cadres (one RW represented by two health cadres). The training time is held on Thursday, October 20, 2016, located at Jl. Melati Tengah RT 005 / 04Jatiwarna, Pondok Melati Bekasi. The material presented in this activity uses the lecture method and discussion including: understanding of breastfeeding, understanding of exclusive breastfeeding, the type and composition of breast milk, the benefits of breastfeeding, breast milk production, correct breastfeeding steps, seven successes of exclusive breastfeeding and exclusive breastfeeding for working mothers. After this training activity, it is expected that the family and health cadres can play an active role in conveying information to pregnant women about the benefits of exclusive breastfeeding.

**Keywords:** Empowerment, Mother, health cadre, Exclusive breastfeeding

## PENDAHULUAN

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Rina, 2016). Menurut data WHO (2016b), cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2014. Berdasarkan hasil Riskesdas (2012), cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 54,3%, dimana persentase tertinggi terdapat di Provinsi NTB sebesar 79,7% dan terendah di Provinsi Maluku sebesar 25,2% (Balitbangkes, 2013).

Makanan pertama dan utama bayi adalah Air Susu Ibu (ASI). ASI cocok sekali untuk memenuhi kebutuhan bayi dalam segala hal, karbohidrat dalam ASI berupa laktosa, lemaknya banyak mengandung polyunsaturated fatty acid (asam lemak tak jenuh ganda), protein utamanya lactalbumin yang mudah dicerna, kandungan vitamin dan mineralnya banyak rasiokalsium-fosfat sebesar 2 : 1 yang merupakan kondisi ideal bagi penyerapan kalsium. Selain itu, ASI juga mengandung zat anti infeksi (Arisman, 2010; Sulistyowati&Yuniritha, 2015).

Adanya faktor protektif dan nutrien yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi baik serta kesakitan dan angka kematian anak menurun. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi, misalnya diare, otitis media dan infeksi saluran pernapasan bawah. Kolustrum mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dari susu matang (matur). Zat kekebalan yang terdapat pada ASI antara lain akan melindungi bayi dari penyakit diare dan menurunkan kemungkinan bayi terkena penyakit telinga batuk pilek dan penyakit Alergi (Kemenkes RI, 2014).

Pemberian ASI (air susu ibu) secara eksklusif adalah pemberian hanya ASI tanpa memberikan cairan atau makanan padat lainnya kecuali vitamin, mineral atau obat dalam bentuk tetes atau sirup sampai usia 4-6 bulan. Berbagai penelitian telah mengkaji manfaat pemberian ASI eksklusif dalam hal menurunkan mortalitas bayi, menurunkan morbiditas bayi, mengoptimalkan pertumbuhan bayi, membantu perkembangan kecerdasan anak, dan membantu memperpanjang jarak kehamilan bagi ibu (Rekha, 2016; Sulistyowati&Yuniritha, 2015).

Di Indonesia menyusui sudah menjadi budaya namun praktik pemberian (ASI) masih jauh dari yang diharapkan. Banyak aspek yang mempengaruhi pelaksanaan pemberian ASI eksklusif diantaranya yang berhubungan dengan pelayanan yang diperoleh di tempat bersalin, dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga di rumah, banyak ibu yang belum

dibekali pengetahuan yang cukup tentang tehnik menyusui yang benar dan manajemen laktasi. Banyak alasan ibu tidak menyusui bayinya karena merasa air susunya tidak cukup, encer atau tidak keluar sama sekali serta nyeri saat menyusui pasca salin. Ada juga ibu yang tidak memberikan air susunya karena kurang memahami mengenai laktasi dan kurangnya motivasi, baik dari ibu sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekitar (Lestari, 2009).

Rendahnya angka ibu menyusui ini dilatarbelakangi oleh minimnya kesadaran seorang ibu atas pentingnya ASI bagi pertumbuhan anak. Perkaranya adalah pendidikan yang kurang memadai. Rendahnya pengetahuan itu gagal menjadi penyaring berbagai informasi yang diterima seorang ibu.

Kegiatan ini bermaksud memberikan penyuluhan kepada ibu tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu yang mempunyai anak kurang dari 6 bulan agar mempunyai pengetahuan yang lebih baik tentang ASI Eksklusif.

Manfaat Kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat
  - a) Masyarakat memperoleh informasi terhadap Pentingnya ASI Eksklusif untuk Tumbuh Kembang Anak
  - b) Masyarakat memperoleh informasi untuk melaksanakan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan
  - c) Masyarakat memperoleh informasi tentang ASI EKLUSIF
2. Bagi Institusi
  - a) Sebagai sarana untuk mewujudkan dharma bakti dan kepedulian Universitas khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan dalam memberikan kontribusi terhadap upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.
  - b) Memberikan kesempatan untuk mempromosikan kampus URINDO agar lebih dekat dan lebih dikenal di masyarakat.

## **METODE**

Metode pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Peserta yang hadir terdiri dari ibu-ibu di wilayah Pondok Melati Bekasi dan pihak Puskesmas untuk mengikuti kegiatan ini. Sesi ke 1 kegiatan dimulai dari tahap perencanaan yang diawali dengan dengan survey tempat pelaksanaan kegiatan, menetapkan sasaran yaitu keluarga ibu hamil dan kader kesehatan, menyiapkan materi

tentang ASI eksklusif, pembuatan proposal dan penyelesaian perizinan tempat/lokasi kegiatan pengabdian pada masyarakat. Sesi ke 2 pelaksanaan, pada fase ini pengabdian berkoordinasi dengan Bidan Koordinator dan Kepala Puskesmas untuk menyepakati kembali tujuan dari pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya pengabdian mempersiapkan kegiatan penyuluhan berupa materi dan media yang digunakan (powerpoint dan leaflet) serta mengkoordinasikan rencana kegiatan dengan peserta kegiatan, fiksasi waktu dan tempat kegiatan.

### **HASIL KEGIATAN**

Jumlah peserta yang hadir dalam pelatihan ini berjumlah 50 orang yang terdiri dari ibu-ibu sejumlah 38 orang serta kader kesehatan 12 orang (satu RW diwakili oleh dua orang kader kesehatan). Waktu pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 20 Oktober 2016, bertempat Jl. Melati Tengah RT 005/04Jatiwarna, Pondok Melati Bekasi. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi meliputi : pengertian ASI, pengertian ASI eksklusif, jenis dan komposisi ASI, manfaat ASI, Produksi ASI, langkah-langkah menyusui yang benar, tujuh keberhasilan ASI eksklusif dan ASI eksklusif untuk ibu bekerja. Untuk Skill dilakukan dengan cara melakukan demonstrasi tentang langkah-langkah menyusui yang baik dan benar. Evaluasi pelatihan pengetahuan dilakukan dengan pretest dan post test sedangkan untuk skill menggunakan lembar observasi. Sedangkan untuk mengevaluasi skill peserta tentang langkah-langkah menyusui yang benar dilakukan dengan melihat kemampuan peserta dengan mempergunakan format observasi.

Hasil Kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari petugas Puskesmas, Kelurahan, kader kesehatan, dan ibu-ibu peserta kegiatan, hal ini dibuktikan dengan mereka mengikuti kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu apersepsi dengan brain storming, pemberian materi dan evaluasi. Tahap pertama yaitu melakukan diskusi dengan petugas Puskesmas dan Kader Kesehatan terkait dengan informasi mengenai ASI eksklusif dan fenomena tentang pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Para peserta yang hadir sangat antusias selama mengikuti pelatihan karena sebagian besar baru pertama kali mengikuti pelatihan tentang manfaat ASI eksklusif dan langkah-langkah menyusui dengan baik dan benar, walaupun pada awal kegiatan sesi brainstorming beberapa peserta menyampaikan pendapatnya tentang manfaat ASI eksklusif namun

secara keseluruhan peserta belum memahami secara jelas tentang manfaat ASI eksklusif dan langkah-langkah menyusui yang baik dan benar.

Adanya informasi tentang manfaat ASI eksklusif dan langkah-langkah menyusui yang baik dan benar dapat meningkatkan pengetahuan dan skill bagi peserta pelatihan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa ada beberapa faktor yang berhubungan tingkat pengetahuan seseorang antara lain umur, pendidikan, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan informasi yang diterima. Peningkatan pengetahuan dan skill peserta tentang manfaat ASI dipengaruhi oleh pengetahuan tentang pemberian ASI eksklusif pada masyarakat dan lingkungan sekitar. Menurut Notoadmodjo (2012), informasi yang di dapat seseorang terkait pemberian ASI eksklusif dapat mempengaruhi perilaku orang tersebut dalam memberikan ASI eksklusif.

## **SIMPULAN**

Setelah kegiatan pelatihan ini diharapkan keluarga dan kader kesehatan dapat berperan aktif untuk menyampaikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat ASI Eksklusif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Kemendes RI.2014.Infodatin pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI.Jakarta Selatan

Lestari, Z. 2009. Faktor yang Berhubungan dengan Motivasi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang Melahirkan di RS UNHAS. Jurnal Medis Kesehatan

Yeny Sulistyowati dan Eva Yuniritha (2015). Metabolisme Zat Gizi. Yogyakarta: TransMedika.

Manuaba. (2009). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, P. D. S. (2012). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmojo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Roesali, U. (2008). Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda.

Sartono, A., & Utamingrum, H. (2012). Hubungan Pengetahuan Ibu, Pendidikan Ibu dan Dukungan Suami dengan Praktek Pemberian Asi Eksklusif di Kelurahan Muktiharjo Kidul Kecamatan Telogosari Kota Semarang. Jurnal Gizi, 1(1).

Soetiningasih. (2012). ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC.