

Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di RS HI Manambai Abdulkadir

Evi Gustia Kesuma^{1*}, Luh Putu Sri Yuliasuti²

^{1,2} STIKES Griya Husada Sumbawa, Sumbawa NTB

*Korespondensi penulis : gustiakesuma88@gmail.com

Article History:

Received: 15 Mei 2023

Revised: 01 Juni 2023

Accepted: 03 Juli 2023

Keywords: health promotion, exclusive breastfeeding,

Abstract. Exclusive breastfeeding reduces infant mortality rates caused by various diseases that commonly afflict children such as diarrhea and pneumonia. Babies with exclusive breastfeeding will have a stronger immune system compared to babies who are given formula milk. Breast milk provides protection to babies against various diseases, especially infectious diseases. According to RISKESDAS 2021, 52.5 percent or only half of the 2.3 million infants aged less than six months are exclusively breastfed in Indonesia, or a decrease of 12 percent from the figure in 2019. The highest coverage of exclusive breastfeeding is in West Nusa Tenggara with coverage of 81.46% and coverage of exclusive breastfeeding in Sumbawa Regency of 89.3. This of course encourages us to strive to maintain and even increase the scope of exclusive breastfeeding to increase children's intelligence. Objective: Increase the knowledge and skills of breastfeeding mothers towards exclusive breastfeeding for babies. Method: The method used in increasing this knowledge is by Audiovisual media, namely presenting the Understanding, composition, benefits, influencing factors, how to maximize & improve, how to prepare and store breast milk and provide counseling in the form of interactive lectures. Target: The target of this community service activity is from mothers of reproductive age who have babies aged 0 to 6 months at H.L. Manambai Abdulkadir Hospital. Results: The delivery of material with lecture and demonstration methods supports the ability of participants to master the material regarding increasing knowledge and skills in breastfeeding delivered by the community service team so that there is an increase seen from the pretest and posttest given to mothers after the activity takes place.

* Evi Gustia Kesuma, gustiakesuma88@gmail.com

Abstrak. Pemberian ASI Eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak-anak seperti diare dan radang paru. Bayi dengan ASI Eksklusif akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula. ASI memberikan perlindungan kepada bayi terhadap berbagai penyakit terutama penyakit akibat infeksi. Menurut RISKESDAS 2021 52,5 persen atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan- yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi terdapat di Nusa Tenggara Barat dengan cakupan 81,46% dan cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Sumbawa sebesar 89,3. Hal ini tentu saja mendorong kita untuk berupaya mempertahankan bahkan meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif guna peningkatan kecerdasan anak. **Tujuan:** Meningkatkan Pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui terhadap pemberian ASI Eksklusif untuk bayi. **Metode:** Metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ini adalah dengan media Audiovisual yaitu memaparkan Pengertian, komposisi, manfaat, factor yang mempengaruhi, cara memaksimalkan & meningkatkan, cara penyiapan dan penyimpanan ASI serta memberikan penyuluhan berupa ceramah interaktif. **Sasaran:** Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dari ibu- ibu usia reproduktif yang memiliki bayi usia 0 sampai 6 bulan yang ada di RS H.L. Manambai Abdulkadir. **Hasil:** Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi mengenai peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pemberian ASI yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat sehingga terdapat peningkatan dilihat dari pretest dan posttest yang diberikan pada ibu setelah kegiatan berlangsung.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, ASI Eksklusif

PENDAHULUAN

World Health Organization dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi untuk bertahan hidup pada 6 bulan pertama, dari hormone antibody hingga antioksidan. Berdasarkan hal tersebut, WHO dan menteri kesehatan RI No.450/MENKES/IV/2004 mengubah ketentuan mengenai ASI eksklusif yang semula 4 bulan menjadi 6 bulan (Riksani, 2012). Pemberian ASI eksklusif ini juga menurunkan angka mortalitas dan morbiditas, mengoptimalkan pertumbuhan bayi, membantu perkembangan kecerdasan anak dan meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi. Manfaat lainnya juga didapatkan oleh sang ibu, yaitu untuk mempercepat pengembalian berat badans seperti sebelum ibu hamil dan juga ada manfaat kontrasepsi alami jika dilakukan dengan tepat sehingga membantu untuk memperpanjang atau menjaga jarak kehamilan (Aroraetal, 2000 dalam Fikawati, 2010).

Pemberian ASI Eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak-anak seperti diare dan radang paru (Wahyuni, 2012). Bayi dengan ASI Eksklusif akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat dibandingkan dengan bayi yang diberikan susu formula (Maryunani, 2012). ASI memberikan

perlindungan kepada bayi terhadap berbagai penyakit terutama penyakit akibat infeksi.

Menurut WHO, setiap tahun 1-1,5 juta bayi di dunia meninggal karena tidak diberi ASI secara Eksklusif (Roesli, 2000). Pedoman Internasional yang mengajukan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan 4 pertama didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI Eksklusif bagi daya tahan hidup bayi (Wahyuni, 2012). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5 persen atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan- yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi terdapat di Nusa Tenggara Barat dengan cakupan 81,46% dan cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Sumbawa sebesar 89,3% (KemenKes RI, 2022). Hal ini tentu saja mendorong kita untuk berupaya mempertahankan bahkan meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif guna peningkatan kecerdasan anak.

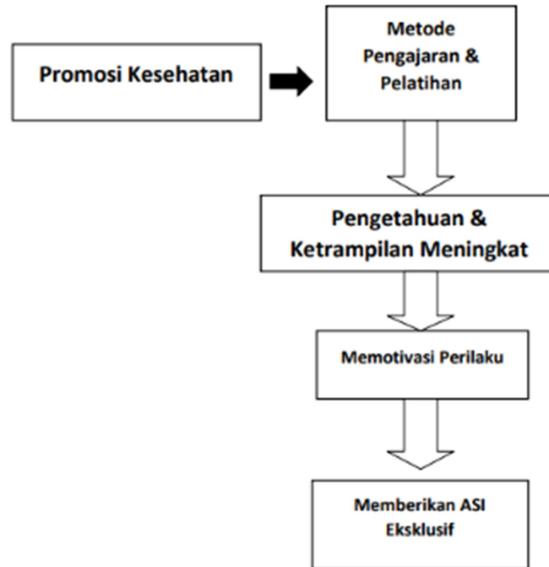
Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, ingin relaktasi, terlanjur mendapat prelactal feeding (pemberian air gula/dekstrosa, susu formula pada hari hari pertama kelahiran), kelainan ibu contohnya masalah anatomi payudara, ibu hamil lagi padahal masih menyusui, ibu bekerja, abnormalitas bayi/kelainan bayi, dan persepsi yang salah mengenai ASI (Roesli, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan jumlah bayi yang mendapatkan ASI secara Eksklusif tentu disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari diri sendiri (internal) atau orang lain (Eksternal). Kurangnya pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan ibu- ibu memberikan susu formula yang tidak sepenuhnya sesuai untuk kesehatan bayi. Rendahnya pengetahuan ini dapat disebabkan karena ibu belum pernah mendapatkan informasi tentang manfaat ASI atau ibu hanya sebatas mendengar namun tidak bisa melaksanakan ASI Eksklusif. Pengetahuan ibu yang rendah, berdampak terhadap sikap ibu yang kemudian akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian ASI.

METODE

Dengan Promosi Kesehatan menggunakan metode Pengajaran dan pelatihan akan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui terhadap apa yang diajarkan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan akan dapat memotivasi perilaku ibu-ibu untuk memberikan ASI secara Eksklusif pada bayinya.

Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di RS HI Manambai Abdulkadir



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan

Sebagai alternatif pemecahan masalah yang sudah diidentifikasi, maka dilakukan kegiatan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok sasaran tentang manfaat ASI eksklusif, cara pemberian ASI yang baik dan benar, dan edukasi cara penyimpanan ASIP. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan adalah dengan promosi kesehatan, pengajaran dan pelatihan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah atau penyuluhan dengan bantuan media visual.

Prosedur pelaksanaan pengabdian :

1. Pretest mengenai pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif
2. Ceramah atau promosi kesehatan serta diskusi
3. Posttest mengenai pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif

HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat

Keberhasilan target jumlah peserta pengabdian masyarakat dapat dikatakan sangat baik, karena semua ibu di ruang poli center yang berkunjung ke poli kandungan di RS HL Manambai Abdulkadir sebanyak 29 orang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat

Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang pengertian ASI eksklusif, waktu pemberian ASI eksklusif, kandungan ASI, manfaat ASI eksklusif, keuntungan bagi bayi, ibu dan keluarga dari pemberian ASI eksklusif, faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, cara pemerahana, penyimpanan dan pemberian ASI. Pengabdian masyarakat tentang ASI eksklusif diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu terutama ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (90%). Semua materi pengabdian masyarakat dapat disampaikan oleh tim dengan waktu yang telah ditentukan. Materi yang telah disampaikan adalah pengertian ASI eksklusif, waktu pemberian ASI eksklusif, kandungan ASI, manfaat ASI eksklusif, keuntungan bagi bayi, ibu dan keluarga dari pemberian ASI eksklusif, faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, cara pemerahana, penyimpanan dan pemberian ASI.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah pemberian materi. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan “Promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam perilaku pemberian ASI Eksklusif pada bayi di RS HL Manambai Abdulkadir” dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuandan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di RS HI Manambai Abdulkadir



DISKUSI

ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim, kecuali vitamin dan mineral dan obat. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga berhubungan dengan tindakan memberikan ASI kepada bayi hingga berusia 6 bulan tanpa makanan dan minuman lain, kecuali sirup obat. Setelah usia bayi 6 bulan, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai 2 tahun atau lebih. (Nikmatul, 2016).

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi karena memiliki kandungan zat gizi yang paling sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Melalui Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, WHO/UNICEF (2011) merekomendasikan empat hal yang harus dilakukan untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal, yaitu memberikan ASI kepada bayi segera dalam 30 menit- 1 jam setelah kelahiran bayi, memberikan ASI eksklusif sejak lahir sampai usia enam bulan, memberikan makanan pendamping air susu ibu (MPASI) sejak usia 6-24 bulan, dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih (Mufdlilah, 2017).

1. Nutrisi Optimal: ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi dalam jumlah yang tepat. ASI mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan

antibodi yang melindungi bayi dari penyakit.

2. Kekebalan yang Lebih Baik: ASI mengandung antibodi dan faktor kekebalan lainnya yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Bayi yang diberi ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terkena diare, infeksi saluran pernapasan, otitis media (infeksi telinga), dan beberapa penyakit lainnya.
3. Penyempurnaan Sistem Pencernaan: ASI lebih mudah dicerna oleh sistem pencernaan bayi dibandingkan dengan susu formula. Ini mengurangi risiko terjadinya gangguan pencernaan seperti sembelit atau diare.
4. Kecerdasan dan Perkembangan Otak: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ASI eksklusif dapat berkontribusi pada perkembangan otak yang optimal pada bayi. ASI mengandung asam lemak omega-3, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf.
5. Hubungan Emosional: Pemberian ASI dapat memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Kontak fisik yang intens saat menyusui dapat menciptakan ikatan yang kuat antara ibu dan bayi.

Untuk memberikan ASI perah, berikut adalah beberapa langkah yang dapat diikuti:

1. Pilih Waktu yang Tepat: Pilih waktu yang nyaman bagi Anda dan bayi untuk memerah ASI. Beberapa ibu memilih untuk memerah setelah menyusui, sementara yang lain memilih waktu yang terpisah dari sesi menyusui.
2. Persiapan yang Tepat: Pastikan Anda telah mencuci tangan dengan sabun sebelum memerah ASI. Bersihkan payudara dengan air hangat sebelum memerah, tetapi hindari menggunakan sabun yang dapat mengiritasi kulit atau meninggalkan residu.
3. Teknik Memerah: Gunakan teknik memerah yang sesuai. Anda dapat menggunakan tangan atau pompa ASI manual atau elektrik. Pastikan untuk memerah ASI dari kedua payudara secara bergantian agar produksi ASI tetap seimbang.
4. Simpan dan Penyimpanan: Simpan ASI perah dalam wadah steril yang tahan suhu. Jika ASI akan digunakan dalam waktu dekat, simpan di dalam kulkas. Jika akan disimpan untuk jangka waktu yang lebih lama, simpan di dalam freezer.
5. Pemberian ASI Perah: Ketika memberikan ASI perah kepada bayi, pastikan untuk memanaskan ASI terlebih dahulu dengan memasukkannya ke dalam wadah yang diletakkan dalam air hangat atau menggunakan alat khusus untuk memanaskan ASI perah. Periksa suhu ASI sebelum diberikan pada bayi.

KESIMPULAN

SIMPULAN :

1. Terdapat peningkatan dilihat dari pre test dan posttest yang diberikan tentang pengetahuan dan keterampilan ibu setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan mengenai “Promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam perilaku pemberian ASI Eksklusif pada bayi di RS HL Manambai Abdulkadir”
2. ASI eksklusif memberikan nutrisi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam proporsi yang tepat, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.
3. ASI eksklusif dapat melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. ASI mengandung antibodi dan faktor imun lainnya yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi, menjadikannya lebih tahan terhadap infeksi saluran pernapasan, diare, dan penyakit lainnya.
4. ASI eksklusif berhubungan dengan penurunan risiko alergi pada bayi. Kandungan imunoglobulin A dalam ASI membantu melindungi saluran pencernaan bayi dari alergen potensial, seperti protein dalam susu sapi.
5. ASI eksklusif dapat memberikan perlindungan terhadap penyakit kronis di kemudian hari. Bayi yang diberi ASI eksklusif cenderung memiliki risiko lebih rendah terkena obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan kanker di kemudian hari.
6. ASI eksklusif memberikan manfaat emosional dan ikatan antara ibu dan bayi. Proses menyusui dapat memperkuat ikatan antara ibu dan bayi, memberikan rasa nyaman, dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam merawat bayinya.

SARAN :

1. Mendorong para ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka selama enam bulan pertama kehidupan. Penyuluhan dan pendidikan mengenai manfaat ASI eksklusif perlu diberikan kepada ibu hamil dan ibu baru untuk meningkatkan kesadaran mereka.
2. Menyediakan dukungan dan fasilitas untuk menyusui di tempat kerja. Kebijakan perusahaan yang mendukung menyusui dapat membantu ibu bekerja untuk tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka.
3. Mengadakan kampanye untuk menghapus stigma terkait menyusui di tempat umum. Kampanye ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan menciptakan

lingkungan yang mendukung ibu yang menyusui.

4. Mendukung penelitian dan pengembangan dalam bidang ASI dan nutrisi bayi. Dengan terus melakukan penelitian, kita dapat terus memahami manfaat ASI lebih dalam dan mengembangkan solusi inovatif untuk mendukung ibu dan bayi.
5. Memberikan dukungan emosional dan informasi yang akurat kepada ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui. Tim kesehatan, seperti bidan dan konselor laktasi, dapat memberikan dukungan dan bantuan yang dibutuhkan agar ibu dapat terus memberikan ASI eksklusif kepada bayinya

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis diberi kekuatan, kesehatan, dan kesempatan untuk menyelesaikan laporan pengabdian ini sebagai salah satu tridharma perguruan tinggi.

Selama persiapan, pelaksanaan, penyusunan sampai penyelesaian laporan pengabdian ini, terdapat hambatan maupun kesulitan yang dijumpai penulis akan tetapi semuanya dapat teratasi berkat bantuan, bimbingan, arahan serta motivasi dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dr. Made Sopan Pradnya Nirartha, M.Biomed.,Sp.B selaku direktur RS HL Manambai Abdulkadir beserta jajarannya, Ibu Isty Muiza, Amd.Kep selaku kepala ruangan poliklinik yang telah memberikan izin dan pendampingan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung.

DAFTAR REFERENSI (Times New Roman, size 12)

- Cahyani, Ni Wayan W. & Widarsa, I Ketut Tangking. (2014). Penerapan Analisis Jalur dalam Analisis Faktor Determinan Eksklusivitas Pemberian ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Payangan. Gianyar. Community Health, Volume 2, No.1: 96-106.
- Dinas Kesehatan NTB. (2022). Pelaporan Pencapaian ASI Eksklusif.
- Pedoman Pelaksanaan Proram Perbaikan Gizi Masyarakat. Pemerintah Provinsi Bali Dinas Kesehatan. Departemen Kesehatan RI. (2001).
- Profil Kesehatan Indonesia Indonesia 2001. Jakarta: Pusat Data Informasi Departemen kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2003). Ibu Bekerja Tetap Memberikan Air Susu Ibu. Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Kesehatan. (2004). Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.

Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di RS HI Manambai Abdulkadir

- Departemen Kesehatan, UNICEF. (1994). Peranan Bidan dan Perawat dalam Peningkatan Penggunaan Air Susu Ibu.
- Departemen Kesehatan. Jakarta. Efendi, F., & Makhfudli. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan. (Nursalam & Nurs, Eds.). Jakarta: Salemba Medika.
- Gustina, Nila. (2008). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Pemberian ASI di Puskesmas Kota Pekanbaru. Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Heriati, D. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Penggunaan IUD Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abidin Tahun 2013. Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program Studi Diploma III Kebidanan Banda Aceh.
- Maryunani, Anik. (2012). Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif, dan Manajemen Laktasi. Bogor.
- Nirwana, Ade Benih. (2014). ASI dan Susu Formula Kandungan dan Manfaat ASI dan Susu Formula. Nuha Medika. Yogyakarta.