

Edukasi Gizi mengenai ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Menyusui di Bogor Tengah

Adhila Fayasari^{1*}, Ananda Egy Saputri², Bella Nur Allifiya³, Dita Diani⁴, Nur Afraihana⁵

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

^{2,3,4,5}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

*Email Korespondensi: fayasari@gmail.com

Abstract

One of the factors that influences the nutritional status of infants is optimal intake, especially at <6 months of age. Exclusive breastfeeding provides many benefits for infants and mothers. However, exclusive breastfeeding coverage in the Central Bogor area is still low, so it is necessary to understand the perceptions regarding exclusive breastfeeding among mothers, companions, and cadres more deeply. This activity aims to increase mothers' knowledge of providing exclusive breastfeeding for their toddlers from 0-6 months. Community Service (PkM) was carried out in the Cibogor area, Central Bogor for pregnant women, breastfeeding mothers, breastfeeding companions, and cadres in December 2022, including educational outreach using flip sheets, leaflets, and teaching aids, interspersed with games, as well as evaluation using pre-post tests. The number of participants was 17 people consisting of pregnant women, breastfeeding mothers, and companions consisting of family and cadres. PkM ran smoothly, participant interest was very good, and participants actively discussed. This activity shows that there is an increase in knowledge of mothers, companions, and cadres regarding the importance of providing exclusive breastfeeding and good food for breastfeeding mothers by 73%. This PkM activity was successful in increasing knowledge regarding exclusive breastfeeding, especially for pregnant and breastfeeding mothers. Conducting educational activities alongside ongoing support for pregnant and breastfeeding mothers would be most effective if implemented on a regular basis

Keywords: *breastfeeding companion, children's nutrition status, exclusive breastfeeding, knowledge*

Abstrak

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi bayi/balita adalah asupan optimal terutama di usia <6 bulan. ASI eksklusif memberikan banyak manfaat bagi bayi dan ibu. Namun cakupan ASI eksklusif di wilayah Bogor Tengah masih rendah, sehingga perlu dilakukan pemahaman persepsi lebih dalam mengenai ASI eksklusif pada ibu, pendamping dan kader. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif 0-6 bulan pada balitanya. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan di wilayah Cibogor, Bogor Tengah pada ibu hamil, ibu menyusui, pendamping menyusui dan kader di bulan Desember 2022, meliputi penyuluhan edukasi menggunakan lembar balik, leaflet dan alat peraga, diselingi dengan games, serta evaluasi menggunakan pre-post test. Jumlah peserta sebanyak 17 orang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan pendamping yang terdiri dari keluarga dan kader. PkM berjalan lancar, animo peserta sangat baik dan peserta aktif berdiskusi. Kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu, pendamping dan kader terhadap pentingnya dalam pemberian ASI Eksklusif dan makanan yang baik untuk ibu menyusui sebesar 73%. Kegiatan PkM ini berhasil meningkatkan pengetahuan terkait ASI eksklusif khususnya pada ibu hamil dan menyusui. Sebaiknya kegiatan edukasi disertai dengan pendampingan kepada ibu hamil dan menyusui dilakukan secara rutin.

Kata Kunci: ASI eksklusif, pengetahuan, pendamping menyusui, status gizi balita

PENDAHULUAN

Seribu hari pertama kehidupan merupakan periode yang mempengaruhi kualitas gizi bayi/balita. Dengan memaksimalkan gizi pada periode tersebut dapat menjadi gizi kurang dan bahkan *triple burden malnutrition* yang terdiri dari gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Rata rata prevalensi balita stunting di Indonesia pada tahun 2015-2018 adalah 36,4%¹. Berdasarkan SSGI tahun 2022, terdapat penurunan angka prevalensi *stunting* menjadi 21,6%². Di wilayah Jawa Barat, angka kejadian *stunting* sebesar 29,9%³. Faktor penyebab terjadinya *stunting* adalah berat badan lahir, asupan gizi balita, pemberian Air Susu Ibu (ASI), riwayat penyakit infeksi, pengetahuan gizi ibu, pendapatan keluarga, jarak kelahiran dan dukungan dari pihak keluarga^{4,5}.

Salah satu penanggulan *stunting* adalah dengan memasukan asupan gizi yang cukup pada 6 bulan kehidupan pertama yaitu dengan memastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif. ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan dan perkembangan bayi. Bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain dan tanpa tambahan makanan padat selama 6 bulan⁶. Manfaat ASI Eksklusif bagi bayi antara lain sebagai asupan lengkap, meningkatkan daya tubuh, meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil, perlindungan penyakit infeksi dan alergi serta meningkatkan perkembangan kognitif⁶.

Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia masih jauh dari target. Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif pada tahun 2017 sebesar 61,33%⁷. Berdasarkan hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 bahwa hanya 52,5% atau setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif⁸. Sedangkan di wilayah Kota Bogor pemberian ASI eksklusif pada bayi <6 bulan pada tahun 2018 hanya mencakup 49,95%, kemudian meningkat pada tahun 2019 dengan prevalensi sebesar 54,74%, dan menurun pada tahun 2021 menjadi 42,5%^{9,10}.

Faktor penyebab tidak tercapainya ASI eksklusif antara lain faktor usia, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, pengetahuan, sikap dan perilaku serta dukungan keluarga baik orang tua, mertua, dan suami, serta dukungan tenaga kesehatan masih menjadi faktor eksternal penting dalam pemberian ASI secara eksklusif¹¹⁻¹³.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bogor, masalah gizi dengan cakupan rendah di UPTD Puskesmas Bogor Tengah salah satunya cakupan persentase bayi usia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI Eksklusif sebesar 58,5% pada tahun 2019¹⁴. Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada bulan November 2022 melalui wawancara dengan ahli gizi Puskesmas Bogor Tengah dan beberapa ibu menyusui didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu malas menyusui karena ASI-nya tidak keluar atau keluarnya sedikit dan lebih memilih untuk susu formula yang lebih cepat dan praktis. Selain itu ada faktor tidak adanya dukungan sosial baik dari suami, keluarga dekat dan kerabat, pola makan yang tidak teratur, pengetahuannya yang masih terbatas.

Pengetahuan ibu terkait ASI Eksklusif berhubungan dengan perilaku ASI Eksklusif. Jika tingkat pengetahuan ibu tinggi maka akan semakin baik pula perilaku ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif pada bayi, sehingga ibu paham makanan apa saja yang baik untuk dikonsumsi oleh bayi usia 0-6 bulan¹⁵. Faktor lainnya adalah dukungan keluarga. Bentuk dukungan yang dapat diberikan keluarga berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian keberhasilan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan tidak lepas kaitannya dari dukungan serta peran keluarga, terutama

dukungan suami yang sangat dibutuhkan ibu untuk meningkatkan semangatnya dalam menyusui bayinya hingga 6 bulan¹⁶.

Dengan demikian perlu adanya edukasi mendalam terkait dengan pemahaman ASI eksklusif, sehingga pengabdian ingin melaksanakan penyuluhan dan demonstrasi simulasi pemberian edukasi kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga terkait pentingnya peran dukungan dalam pemberian ASI Eksklusif di wilayah UPTD Puskesmas Bogor Tengah.

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di salah satu posyandu Bogor Tengah, Kota Bogor yang terletak 40 km dari institusi pendidikan. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode berupa edukasi dalam bentuk penyuluhan ceramah secara langsung, demonstrasi praktik menyusui dan game edukasi. Pelaksanaan PkM dilakukan pada 24 Desember 2022 di wilayah RW 04, Bogor Tengah.

Kegiatan ini mengangkat tema “Pentingnya peran pendukung dalam pemberian ASI Eksklusif” yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Ibu hamil, ibu menyusui serta peran pendukung yaitu keluarga dalam penting pemberian ASI Eksklusif. Sasaran dalam PkM ini adalah ibu hamil, ibu menyusui (anak < 1 tahun) dan pendukung menyusui (ibu, suami atau kerabat).

Tema ini diangkat karena berdasarkan data hasil surveilans yang di dapatkan dari laporan tahunan UPTD Puskesmas Bogor Tengah. Data yang didapatkan bahwa kasus Persentase bayi usia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI Eksklusif lebih rendah dari hasil target 10/11 bulan UPTD Puskesmas Bogor Tengah.

Kegiatan ini diawali dengan pengisian *pre-test*, kemudian dilakukan penyuluhan. Materi dalam PkM ini terdiri dari 2 yaitu Peran pendukung asupan gizi dalam pemberian ASI Eksklusif dan Peran pendukung keluarga dalam pemberian ASI Eksklusif, kemudian dilanjutkan dengan praktek KIT menyusui yang dipandu oleh salah satu mahasiswi. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah leaflet, lembar balik dan kit demo menyusui yang terdiri dari boneka bayi, model payudara, spuit dan cangkir asi. Diantara materi diberikan juga games sebagai *ice breaking* agar peserta tidak bosan.

Evaluasi pada kegiatan PkM ini dilakukan setelah selesai materi diberikan. Pretest dan posttest diberikan di awal dan diakhir untuk mengevaluasi penerimaan siswi terhadap materi yang diberikan. Evaluasi menggunakan kuesioner berisi beberapa pertanyaan terkait dengan materi gizi yang diberikan. Output post-test diharapkan mencapai $\geq 70\%$ dari skor total. Selain menggunakan kuesioner, evaluasi dilakukan juga dengan tanya jawab singkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dihadiri sebanyak 17 peserta yang terdiri dari 10 ibu hamil, ibu menyusui dan pendamping (mertua, dan adik) serta 7 kader di Halaman Masjid Baitussakinah, Kelurahan Cibogor, Bogor Tengah. Kegiatan sedikit terhambat dikarenakan hujan dan beberapa peserta belum datang pada waktu yang ditentukan. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dari ketua kader dan ahli gizi dari Puskesmas Bogor Tengah. Beliau membuka kegiatan dan memberikan beberapa informasi terkait dengan kondisi masalah gizi dan ASI eksklusif di wilayah Posyandu tersebut.

Acara dimulai dengan pengisian *pre-test* yang berisi 15 pertanyaan terkait dengan ASI eksklusif, tatalaksana menyusui dan konsumsi makanan yang mendukung ASI eksklusif. Materi pertama terkait dengan peran pendukung asupan gizi dalam pemberian ASI Eksklusif, kemudian dilanjutkan dengan materi peran pendukung keluarga dalam pemberian ASI Eksklusif. Diantara materi diselingi dengan games, dan terakhir materi adalah praktek

menyusui yang tepat dengan menggunakan kit menyusui tentang bagaimana posisi bayi, posisi puting pada mulut bayi dan sebagainya.

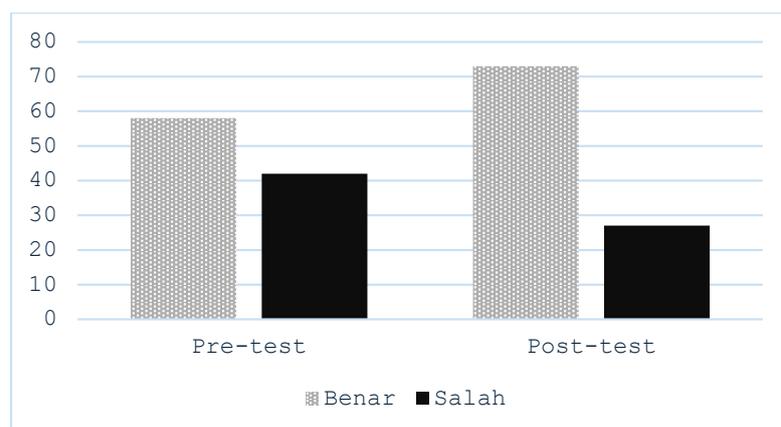
Kit model menyusui digunakan sebagai alat bantu edukasi untuk memberikan pemahaman yang lebih nyata kepada ibu hamil dan menyusui mengenai teknik menyusui yang benar. Kit membantu dalam menjelaskan cara menempatkan bayi pada posisi yang nyaman dan memastikan mulut bayi melekat dengan baik pada payudara ibu. Selain itu, kit ini membantu ibu memahami pentingnya pelekatan yang tepat untuk mencegah masalah seperti lecet pada puting atau produksi ASI yang tidak optimal, dalam mendukung ASI eksklusif.



Gambar 1. Pemaparan materi dan pengisian *post-test*

Selama proses penyuluhan, peserta saat kooperatif. Setelah materi terdapat sesi tanya jawab. Pada awal sesi, hanya kader yang bertanya, karena beberapa peserta masih malu-malu. Kader mengungkapkan permasalahan cakupan ASI yang rendah dikaitkan dengan kekhawatiran ibu-ibu menyusui di wilayah tersebut mengenai ASI yang tidak lancar. Pertanyaan tersebut kemudian diikuti oleh beberapa peserta, antara lain pertanyaan yang diajukan terkait dengan mitos konsumsi makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, cara menyusui serta penanganan ASI pada saat ibu bekerja. Kegiatan ditutup dengan *post-test* dan kesan pesan dari pada peserta serta kader.

Berdasarkan hasil *Pre-test* nilai yang mencakup nilai cut off baik ($\geq 70\%$) hanya 58% peserta, kemudian berdasarkan hasil *Post-test* terdapat peningkatan yaitu 148 mencapai 73%. Yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan terkait pemberian ASI Eksklusif, peran asupan gizi dan pendamping. Hasil rata-rata penilaian *pre-post test* yang diberikan kepada ibu atau pendamping pada saat penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 2.

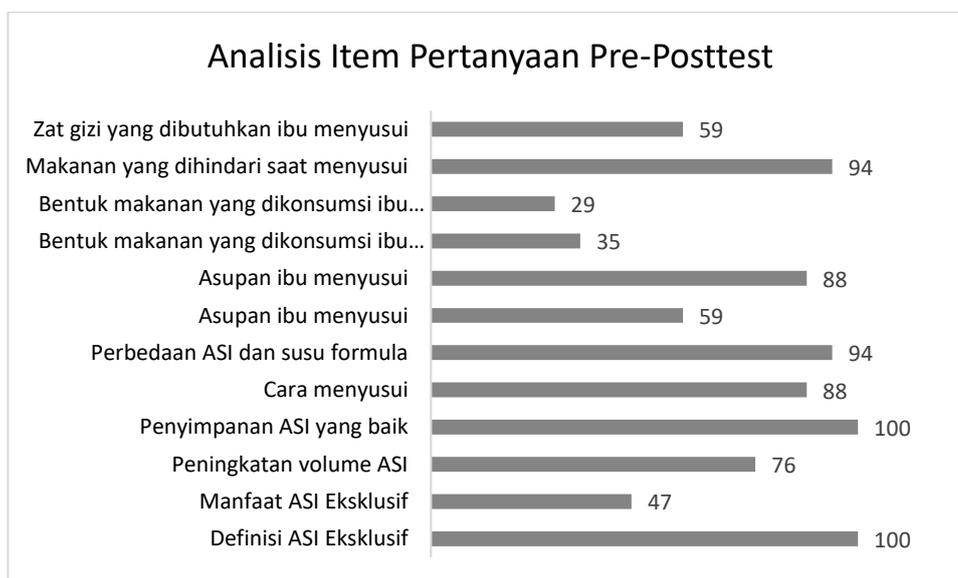


Gambar 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan mengenai ASI eksklusif

Adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait dengan ASI eksklusif ini diharapkan dapat memotivasi ibu untuk memberikan ASI pada bayi usia <6 bulan dibandingkan dengan susu formula jika tidak ada indikasi tertentu. Metode ini sederhana, namun diselengi dengan games dan demonstrasi menggunakan alat peraga sehingga pemahaman menjadi lebih baik. Metode edukasi kombinasi dan pendekatan yang baik antara peserta dalam hal ini dibantu oleh kader terbukti dapat memberikan transfer informasi lebih baik dibanding dengan satu jenis metode. Cara yang sama dipraktikkan di Kabupaten Lebak, Banten, bahwa kader dapat menjadi jembatan komunikasi yang baik antara pemberi informasi dan subjek dalam hal ini ibu hamil dan menyusui¹⁷. Selain itu dengan didukung metode demonstrasi terbukti dalam peningkatan pemahaman siswa dalam belajar, namun memang perlu didukung dengan pemahaman pengajar dan sarana yang mendukung¹⁸.

Berdasarkan hasil *pre-post test*, peningkatan tertinggi terdapat pada pertanyaan nomor 1, 4, 6, dan 11, yaitu pertanyaan terkait cara penyimpanan ASI yang baik, kelebihan ASI dibanding susu lainnya, jenis makanan yang perlu dihindari pada saat menyusui. Peningkatan terendah pada soal nomor 10 yaitu mengenai porsi sumber bahan makanan protein yang seharusnya dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi ibu hamil. Hanya terdapat 5 responden atau sekitar 29% orang yang menjawab dengan benar.

Pengetahuan yang kurang pada ibu hamil akan mempengaruhi perilaku kesehatannya¹⁹. Konsumsi lauk hewani yang rendah berisiko terhadap kejadian kekurangan energi kronik sebesar 2,8 lebih besar²⁰. Penelitian di Gresik didapatkan ibu hamil cenderung mengonsumsi 1-2 porsi lauk hewani atau nabati yang dimana belum dapat memenuhi kebutuhan sebesar 4 porsi per hari.



Hambatan dari acara penyuluhan ini adalah acara yang dimulai terlambat karena menunggu ibu-ibu yang hadir ke penyuluhan, kemudian juga terdapat ibu yang kurang memperhatikan karena anaknya menangis atau rewel. Selain itu juga keterbatasan alat media lembar balik yang mungkin kurang mencakup jumlah subjek yang banyak, namun agar peserta lebih paham dibantu dengan soundsystem (pengeras suara) dan media leaflet. Untuk ke depannya, agar pemahaman ibu terkait dengan porsi makanan terutama dalam pemenuhan gizi baik ibu hamil dan menyusui, perlu digunakan alat peraga seperti food model, buku foto makanan, atau bahkan *role play* pemorsian.

KESIMPULAN

PkM terkait dengan pentingnya dalam pemberian ASI Eksklusif memberikan dampak yang positif yaitu terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait dengan ASI eksklusif, gizi yang mendukung ASI, dan bentuk dukungan keluarga atau kader yang dapat meningkatkan pelaksanaan ASI eksklusif. Bahwa dengan pemberian edukasi dan sharing/diskusi ini dapat memberikan hasil yang positif yang ada baiknya jika dilakukan secara rutin, sehingga meningkatkan kesadaran dan pemahaman terkait pentingnya pemberian ASI Eksklusif 0-6 bulan dan praktik pemberian ASI yang baik dan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik berkat bantuan UPTD Puskesmas Bogor Tengah, Kota Bogor serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Teja M. Stunting Balita Indonesia Dan Penanggulangannya. Jakarta; 2019.
2. Kementerian Kesehatan RI. Laporan SSGI tahun 2022. Jakarta; 2022.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018 [Internet]. Balitbangkes. 2019 [cited 2024 Jun 26]. Available from: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3857/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20JAWA%20BARAT%202018.pdf>
4. Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Izwardy D, Neufeld LM. A review of child stunting determinants in <scp>Indonesia</scp>. *Matern Child Nutr.* 2018 Oct 17;14(4).
5. Devi Artanti G, Fidesrinur, Garzia M. Stunting and Factors Affecting Toddlers in Indonesia. *JPUUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini.* 2022 Apr 30;16(1):172–85.
6. Mufdlilah M. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
7. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta; 2018.
8. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Survey Status Gizi 2021. Jakarta; 2021.
9. Dinas Kesehatan Kota Bogor. Profil Kesehatan Kota Bogor. Kota Bogor; 2021.
10. Dinas Kesehatan Kota Bogor. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah 2022. Kota Bogor; 2022.
11. Laksono AD, Wulandari RD, Ibad M, Kusriani I. The effects of mother's education on achieving exclusive breastfeeding in Indonesia. *BMC Public Health.* 2021 Dec 6;21(1):14.
12. Maryanih E, Maryati H, Chotimah I. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian asi eksklusif di wilayah kerja puskesmas mekarwangi kota bogor tahun 2019. *PROMOTOR.* 2021 Feb 28;4(1):47–56.
13. Afrianti Setiadi M, Noor Prastia T, Dewi Pertiwi F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Puskesmas Tanah Sareal Tahun 2022. *PROMOTOR.* 2023 Aug 4;6(4):381–91.
14. Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Bogor. Profil Anak Kota Bogor Tahun 2021. Kota Bogor; 2021.
15. Juliani S, Arma N. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Tenaga Kesehatan Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kecamatan Medan Petisah. *Jurnal Bidan Komunitas.* 2018 Dec 18;1(3):115.
16. Oktalina O, Muniroh L, Adiningsih S. Hubungan dukungan suami dan dukungan keluarga dengan pemberian asi eksklusif pada ibu anggota kelompok pendukung asi (kp-asi). *Media Gizi Indonesia.* 2016 Dec 22;10(1):64–70.
17. Sutomo O. Pengaruh Pendampingan Kader terhadap Pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Cikulus Kabupaten Lebak. *Media Informasi Kesehatan .* 2019;6(1).

18. Rina C, Endayani T, Agustina M. Metode Demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Al-Azkiya: Jurnal Pendidikan MI/SD* . 2020;5(2).
19. Sulastri R, Kurniasari L. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Hamil dengan Kejadian BBLR di Kota Bontang. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr Soetomo* . 2022;8(2).
20. Petrika Y, Hadi H, Nurdiati DS. Tingkat asupan energi dan ketersediaan pangan berhubungan dengan risiko kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*. 2016 Aug 30;2(3):140.