



Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara

Yenni Fitri Wahyuni¹, Rosyita², Serlis Mawarni³, Aida Fitriani⁴, Ika Friscila⁵

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Aceh, ⁵ Universitas Sari Mulia

Alamat: Jl. Medan-B. Aceh Km. 6 Buket Rata Kota Lhokseumawe

Korespondensi penulis: yeyenogem12@gmail.com

Abstract.

The fulfillment of balanced nutrition in breastfeeding mothers is very important for parents to understand because considering the age of toddlers is a golden period that will determine the development process in the future. The milk consumed by babies is not enough only in quantity but the quality of breast milk. The purpose of this activity is to increase maternal knowledge about nutrition for breastfeeding mothers. Service activities were carried out at the Matang Puntong Health Center in October 2022. This activity is carried out during the implementation of Posyandu and gathers mothers who breastfeed their babies. The activity begins with exploring first, providing information, gathering breastfeeding mothers, providing counseling, holding discussions and evaluating service activities. Activities have been carried out whose results increase maternal knowledge about breastfeeding maternal nutrition by using poster or brochure media. The hope is that health workers can strive for innovative methods to increase maternal knowledge.

Keywords: *Breastfeeding Mothers, Counseling, Nutrition*

Abstrak.

Pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa periode emas yang akan menentukan proses perkembangannya pada masa mendatang. ASI yang dikonsumsi bayi tidak cukup hanya secara kuantitas tapi kualitas ASI. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui. Kegiatan pengabdian dilakukan di Puskesmas Matang Puntong pada bulan Oktober 2022. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat pelaksanaan Posyandu dan mengumpulkan ibu yang menyusui bayinya. Kegiatan diawali dengan melakukan peninjauan terlebih dahulu, memberikan informasi, mengumpulkan ibu menyusui, memberikan penyuluhan, mengadakan diskusi dan mengevaluasi kegiatan pengabdian. Kegiatan sudah terlaksana yang hasilnya meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui dengan menggunakan media poster atau brosur. Harapannya tenaga kesehatan dapat mengupayakan inovasi metode untuk peningkatan pengetahuan ibu.

Kata kunci: Gizi, Ibu Menyusui, Penyuluhan

LATAR BELAKANG

Salah satu indikator penting yang dapat digunakan sebagai acuan derajat kesehatan adalah kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui, dimana sampai saat ini kebutuhan gizi ibu nifas menjadi lebih tinggi dibandingkan pada masa ibu selama hamil. ASI adalah makanan atau asupan gizi yang sempurna bagi bayi. Khususnya pada enam bulan pertama kehidupan bayi, karena ASI merupakan komposisi gizi terlengkap untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi (Fitriani et al., 2020; Friscila et al., 2022).

Pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa periode emas yang akan menentukan proses perkembangannya pada masa mendatang. ASI yang dikonsumsi bayi tidak cukup hanya secara kuantitas tapi kualitas ASI. Kuantitas dan Kualitas ASI ditentukan oleh zat gizi ibu menyusui, diantaranya kebiasaan dan frekwensi makanan. Pendapatan yang cukup suatu keluarga bukan merupakan suatu jaminan bahwa kebutuhan gizi tercukupi dengan baik (Fitriani et al., 2022).

Cakupan pemberian ASI di Indonesia adalah 61,33%, angka tersebut masih dari target yang sudah diatur dalam Kepmenkes RI.No 450/Menkes/SK/IV/2004 yang menetapkan target pemberian ASI Eksklusif 6 bulan sebesar 80%. Sedangkan bayi mendapat ASI saja usia 0 – 5 bulan mengalami penurunan tahun 2016 sebesar 54,0 % (Kemenkes RI, 2021).

Pemahaman tentang pemenuhan gizi menyusui pada ibu kadang masih kurang, meskipun ibu tidak memperoleh nutrisi yang lengkap diharapkan ASI yang dikeluarkan pun masih bisa memenuhi kebutuhan gizi bagi bayi, dimana kekurangan jenis nutrisi tertentu akan diambil dari tubuh ibu. Kebutuhan nutrisi selama laktasi didasarkan nutrisi air susu dan jumlah nutrisi penghasil susu. Ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 800 Kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktifitas ibu itu sendiri (Yuliana & Hakim, 2019).

Puskesmas Samudera merupakan salah satu puskesmas di Kabupaten Aceh Utara yang dimana ibu menyusui tahun 2022 sebanyak 45 orang. Adapun tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui.

KAJIAN TEORITIS

Menyusui adalah suatu cara yang utama dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan terhadap kesehatan ibu dan bayi. Menyusui adalah cara yang optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkapan pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun –tahun berikutnya (Fahimah, 2019).

Proses menyusui dimulai dari isapan bayi pada puting payudara ibunya. Dimana isapan bayi dapat merangsang pengeluaran air susu pada ujung – ujung syaraf sensoris yang memberikan respon mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke Hipotalamus melalui medulla spinalis dan mesencephalon. Hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor – faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor – faktor yang

memacu sekresi prolaktin yang kemudian akan merangsang sel sel alveoli untuk membuat air susu (Asmalinda & Lestari, 2020). Menyusui merupakan salah satu cara yang alamiah dalam memberikan makanan dan mi uman diawal kehidupan bayi. Kebutuhan gizi ibu menyusui perlu diperhatikan pada masa menyusui , karna gizi yang masuk tidak hanya mencukupi kebutuhan gizi dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya (Mawaddah et al., 2018).

Keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kuantitas menunjukkan kwantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Kalau susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik- baiknya, disebut konsumsi adekuat (Destri et al., 2021).

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terlaksana berkat kerjasama antara Program studi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes dengan Masyarakat Mantang Puntong di kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan Dosen Prodi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Aceh dan Kepala Puskesmas Samudera serta Bidan desa setempat. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat pelaksanaan Posyandu dan mengumpulkan Ibu yang menyusui bayinya sehingga dapat mengikuti kegiatan.

- a. Tim Pengabdian Masyarakat melakukan Penjajakan terlebih dahulu dengan melibatkan Bidan desa, Kepal Desa dan Kepala Puskesmas Desa Matang Puntong.
- b. Memberi informasi tentang kegiatan pengabdian masyarakat Prodi Kebidanan Aceh Utara Kepada Bidan Desa di wilayah Puskesmas Matang Puntong
- c. Mengumpulkan ibu menyusui dibeberapa desa wilayah Puskesmas matang Puntong dalam kegiatan Posyandu untuk pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.
- d. Melakukan Penyuluhan tentang Gizi Ibu Menyusui.
- e. Memberikan kesempatan pada peserta pengabdian masyarakat untuk mengajukan pertanyaan.
- f. Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta pengabdian masyarakat
- g. Melakukan pertemuan kedua untuk mengevaluasi pengetahuan ibu tentang Gizi ibu Menyusui.

Adapun yang menjadi sasaran dalam penyuluhan ini adalah ibu yang mempunyai bayi dan menyusui sebanyak 40 ibu di desa matang puntong.

- a. Tahap I Penjajakan dilakukan pada Tanggal 12 Oktober 2022 di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera
- b. Tahap II Penyuluhan Gizi Ibu Menyusui dilakukan pada Tanggal 13 Oktober 2022.
- c. Tahap III Evaluasi dilakukan pada Tanggal 18 Oktober 2022.

Tim pelaksanaan penyuluhan adalah Dosen dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh serta Pihak Masyarakat Desa Matang Puntong diikuti oleh Bidan Puskesmas, Bapak Keucik, Bidan Desa dan Kader. Sarana dan prasaran yang digunakan pengeras suara, laptop, power poin, pulpen, absensi, map polio beserta kuesioner. evaluasi : kuesioner dan pulpen

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Gizi Ibu menyusui di desamatang Puntong telah selesai dilaksanakan, berkat bantuan dan partisipasi dari pihak Puskesmas dan Masyarakat. Adapun yang menjadi kendala yaitu melaksanakan penyuluhan berhubungan dengan covid - 19 sehingga pelaksanaan kegiatan dibatasi. Tidak semua ibu yang mempunyai bayi datang tepat waktu pada pelaksanaan kegiatan dalam pemberian penyuluhan. Dikarenakan aktifitas ibu berbeda – beda., dan pada saat penyuluhan dulaksanakan, ibu yang membawa bayi tidak begitu fokus karna ada beberapa bayi yang rewel.. Alhamdulillah walaupun demikian kegiatan dapat berjalan dengan baik dan ibu – ibu dapat mengikuti dengan semangat.

Kegiatan penilaian dilakukan setelah tim pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi tentang Gizi Ibu menyusui. Dengan membagikan lembar kuesioner. Dengan Skoring Baik : Jika score responden ≥ 86 , Cukup : Jika score 70 – 85 dan Kurang : Jika score Kurang dari 60.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui dengan menggunakan media poster atau brosur. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang gizi ibu menyusui menggunakan media poster atau brosur, memberikan informasi tentang gizi ibu menyusui, manfaat gizi menyusui, karakteristik gizi menyusui dan kebutuhan gizi ibu menyusui yang dilaksanakan oleh yim pengabdian dari Prodi D – III Kebidanan Aceh Utara bekerjasama dengan Puskesmas Matang Puntong Kabupaten Aceh Utara. Peran pihak perangkat desa, Bidan dan Puskesmas adalah sebagai penyedia tempat dan fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hal yang dapat mempengaruhi gizi adalah asupan makanan yang kurang memenuhi kebutuhan dan gaya hidup yang kurang baik. Seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, sering meninggalkan sarapan, jarang berolahraga, pengetahuan yang kurang dan berbagai faktor lainnya (Kasmawati et al., 2021). Peningkatan pengetahuan dalam suatu pendidikan / edukasi gizi diperlukan media pendidikan yang baik untuk menunjang keberhasilan dari proses pendidikan tersebut. Media booklet, poster dan leaflet merupakan alat peraga yang sering digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat (Siregar et al., 2020).

Penyuluhan yang dilakukan dapat menggunakan media pembelajaran untuk membantu agar remaja dapat lebih mudah memahami isi materi yang disampaikan penyuluh. Media pembelajaran sendiri adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar (Nurhayati, 2022). Media poster, leaflet dan booklet merupakan media cetak yang dapat dibagikan kepada sasaran sebagai alat peraga untuk meningkatkan pengetahuan sasaran pendidikan gizi. Media pendidikan ini merupakan factor yang penting dalam menunjang proses pendidikan (Purba et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang telah dilakukan ini membantu ibu menyusui memahami asupan gizi yang baik bagi ibu menyusui. Jenis penyuluhan yang diberikan kepada ibu adalah bagaimana mengolah makanan dan asupan gizi yang benar bagi ibu menyusui.

Kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan kiranya dapat menambah pengetahuannya tentang gizi ibu menyusui dengan cara berdiskusi dengan bidan dan mencari sumber informasi lain baik dengan membaca buku atau majalah sumber lainnya. Bagi pihak Puskesmas lebih menggalakkan program tentang kesehatan pada kegiatan posyandu sehingga bisa meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan ibu dan bayinya.

DAFTAR REFERENSI

- Asmalinda, W., & Lestari, D. (2020). Efek Kombinasi Back Massage dan Acupoint Massage terhadap Peningkatan Kadar Prolaktin. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 230–235. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.1990>
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2021). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Normal: Literature Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 1(3), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>
- Fahimah, I. (2019). Kewajiban Orang Tua terhadap Anak dalam Perspektif Islam. *HAWA*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.29300/hawapsga.v1i1.2228>
- Fitriani, A., Gurnida, D. A., & Rachmawati, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berasosiasi pada Kejadian Stunting pada Bayi di Bawah Dua Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Pandrah Kabupaten Bireuen. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3). <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1258>
- Fitriani, A., Us, H., & Maayah, N. (2022). Pemberian Asi Eksklusif dan Usia Pemberian Makanan Pendamping Asi dengan Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 810–817. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4629>
- Friscila, I., Noorhasanah, S., Hidayah, N., Sari, S. P., Nabila, S., Fitriani, A., Fonna, L., & Dashilva, N. A. (2022). Education Preparation for Exclusive Breast Milk at Sungai Andai Integrated Services Post. *Ocs.Unism.Ac.Id*, 1, 119–127. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/755>
- Kasmawati, K., Longgupa, L. W., Ramadhan, K., Nurfatimah, N., & Sitorus, S. B. M. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patirobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4), 666–669. <https://doi.org/10.31603/ce.4493>
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mawaddah, S., Barlianto, W., & Nurdiana, N. (2018). Pengetahuan Ibu, Dukungan Sosial, dan Dukungan Tenaga Kesehatan terhadap Keputusan Memberikan ASI Eksklusif. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 85–95. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.3>

- Nurhayati, M. (2022). *Buku Ajar Media Komunikasi*. Penerbit P4I.
- Purba, E. C., Utami, T. N., & Asriwati, A. (2022). Pengaruh Metode Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap WUS dalam Pemeriksaan IVA di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(2), 141–152. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i2.11515>
- Siregar, P. A., Harahap, R. A., & Aidha, Z. (2020). *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : Prenada Media.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2019). *Darurat Stunting dengan Melibatkan Keluarga*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.