

Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Kecukupan ASI

Juhrotun Nisa^{1*}, Umi Baroroh², Desy Fitrianiingsih³

nisa.jn20@gmail.com^{1*}, umi.baroroh.ub@gmail.com², desy.fitrianiingsih.df@gmail.com³

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan

^{1,2,3}Politeknik Harapan Bersama

Received: 27 10 2021. Revised: 30 03 2022. Accepted: 11 07 2022.

Abstract : Adequate breastfeeding is very beneficial for the immune system, as well as the growth and development of babies, but the achievement of exclusive breastfeeding is still low. Knowledge is considered the most dominant factor in the success of breastfeeding, so this community service is carried out with the aim of increasing the knowledge of pregnant women about the adequacy of breastfeeding. The method used is the expert method in the form of health counseling related to exclusive breastfeeding, how to assess the adequacy of breast milk, production and demand for breast milk including expressed breast milk and how to increase milk production. The target of this activity is pregnant women at the Debong Lor Public Health Center. The result of this service activity is that there is an increase in the knowledge of pregnant women about the adequacy of breastfeeding. The data was obtained from the comparison of the results of the pretest and posttest. Health workers are expected to provide information about breastfeeding since pregnancy and the family can support exclusive breastfeeding.

Keywords : Breastmilk Adequacy, Knowledge, Pregnant Women

Abstrak : Pemberian ASI yang cukup sangat bermanfaat untuk sistem kekebalan tubuh, serta pertumbuhan dan perkembangan bayi, akan tetapi capaian pemberian ASI eksklusif masih rendah. Pengetahuan dianggap sebagai faktor yang paling dominan dalam keberhasilan pemberian ASI, sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kecukupan ASI. Adapun metode yang digunakan yaitu metode kepakaran berupa penyuluhan kesehatan terkait ASI eksklusif, cara menilai kecukupan ASI, produksi dan kebutuhan ASI termasuk ASI perah serta cara memperbanyak produksi ASI. Adapun sasaran kegiatan ini yaitu Ibu hamil di Puskesmas Debong Lor. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kecukupan ASI. Data tersebut didapat dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan informasi tentang ASI sejak dalam kehamilan dan keluarga dapat mendukung pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci : Kecukupan ASI, Pengetahuan, Ibu Hamil

ANALISIS SITUASI

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena kandungannya sesuai

Peer reviewed under responsibility of Universitas Nusantara PGRI Kediri.

© 2022 Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

dengan keadaan fisiologis bayi dan sangat diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan dan kekebalan bayi (Fikawati, 2015). Kandungan ASI antara lain *immunoglobulin*, protein, vitamin, laktosa, dan lemak. Kandungan ini sangat bermanfaat untuk sistem kekebalan tubuh bayi, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun sangat disayangkan, karena dibalik tingginya manfaat ASI, tetapi justru tidak diikuti dengan tingginya pemberian ASI (Aldy *et al*, 2016). Cakupan ASI masih rendah, pada tahun 2016 cakupan ASI di Dunia hanya 36%, sedangkan cakupan ASI di Indonesia mengalami penurunan dari 61.33% pada tahun 2017 menjadi 37.7% pada tahun 2018. Selain masih rendahnya cakupan ASI, situasi gizi balita (bayi di bawah lima tahun) juga masih menjadi permasalahan di Dunia, dimana 155 juta balita pendek (*stunting*), 52 juta kurus (*wasting*) dan 41 juta balita gemuk (*overweight*), sedangkan di Indonesia 17.7% balita mengalami gizi buruk dan kurang, 30.8% balita sangat pendek dan 10,2% sangat kurus dan kurus, dan 8% balita gemuk (Kemenkes RI, 2018).

Pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan yang erat dengan status gizi bayi. ASI sendiri dianggap sebagai satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan (Giri M, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Fikawati (2015) menyebutkan bahwa sekitar 35% ibu menyusui menghentikan pemberian ASI sebelum umur bayi 6 bulan karena merasa produksi ASI-nya berkurang dan bayi tidak puas. Heryanto (2017) menyebutkan bahwa ibu yang bayinya rewel beranggapan ASInya kurang, sehingga memberikan makanan pendamping ASI berupa susu formula, pisang, bubur instan maupun bubur yang dibuat sendiri sebelum bayinya berumur 6 bulan, selain itu bayi juga menolak menyusu karena kesulitan memperoleh puting (*putting mendelep*) dan ASI keluar tidak lancar. Pengetahuan dianggap sebagai faktor yang paling dominan dalam keberhasilan pemberian ASI, pengetahuan sendiri merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan pengindraan (terjadi melalui pancaindera manusia yakni indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan) terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2012). Mustika (2016) mengatakan bahwa konseling sebelum maupun sesudah persalinan berpengaruh dalam pemberian ASI.

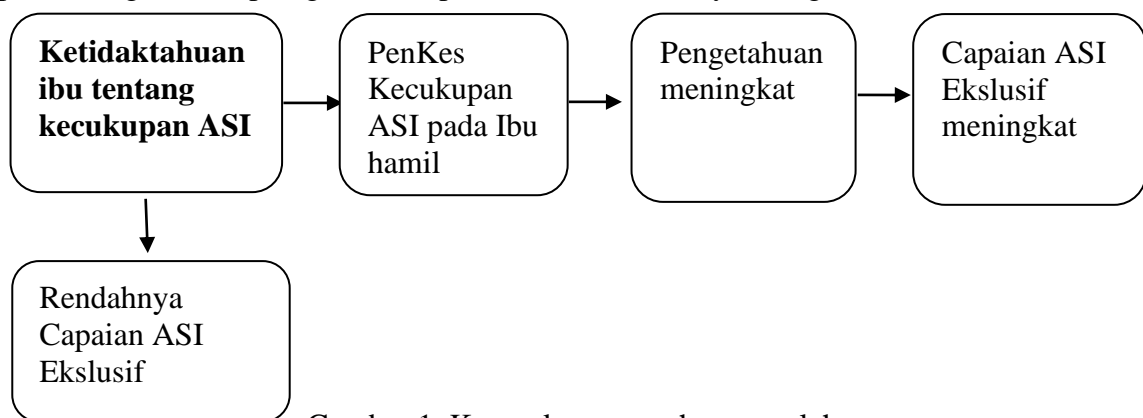
Pemberian ASI eksklusif pada tahun 2020 di Kota Tegal masih dibawah angka capaian Jawa Tengah yaitu 67.3% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Tingkat pendidikan penduduk di Kota Tegal pada tahun 2021 mayoritas sekolah dasar yaitu 24.8% dan 21.46% Sekolah menengah atas/ sederajat, dengan penduduk berstatus kawin sebanyak 46.56% (Disdukcapil Kota Tegal, 2021). Penelitian sebelumnya terkait dengan kecukupan ASI menunjukan bahwa masih terdapat 27.3% bayi yang tidak cukup mendapatkan ASI (Nisa *et al*,

2020). Berdasarkan latarbelakang tersebut maka perlu dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang kecukupan ASI sebagai upaya peningkatan pemberian ASI Eksklusif adapun sasarannya adalah ibu hamil dengan pemilihan tempat pada puskesmas yang ada di Kota Tegal. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kecukupan ASI.

SOLUSI DAN TARGET

Pengetahuan merupakan faktor paling dominan dalam keberhasilan pemberian ASI, akan tetapi capaian ASI Eksklusif masih rendah, sehingga kegiatan PKM ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang kecukupan ASI dengan harapan dapat membantu peningkatan capaian ASI eksklusif. Kegiatan ini juga dilaksanakan sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil penelitian sebelumnya di Kota Tegal yaitu 27.3% bayi yang mendapatkan ASI tetapi tidak cukup dan sebagian besar ibu belum mengetahui tanda bayi cukup ASI.

Tempat pengabdian dipilih di Puskesmas Debong Lor Kota Tegal, Puskesmas tersebut dipilih karena pada akhir tahun 2020 di Puskesmas tersebut masih ada kelas ibu hamil yang belum diisi. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang ditargetkan dapat memahami tanda bayi cukup ASI dan mengetahui cara untuk memperbanyak produksi ASI. Informasi tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu dalam pemberian ASI nantinya dan dapat menjadi solusi agar bayi dapat lulus ASI Eksklusif, dan bukan hanya sekedar mendapat ASI parsial saja, sehingga capaian ASI Eksklusif pun nantinya dapat meningkat. Adapun gambaran pemecahan masalahnya sebagai berikut:

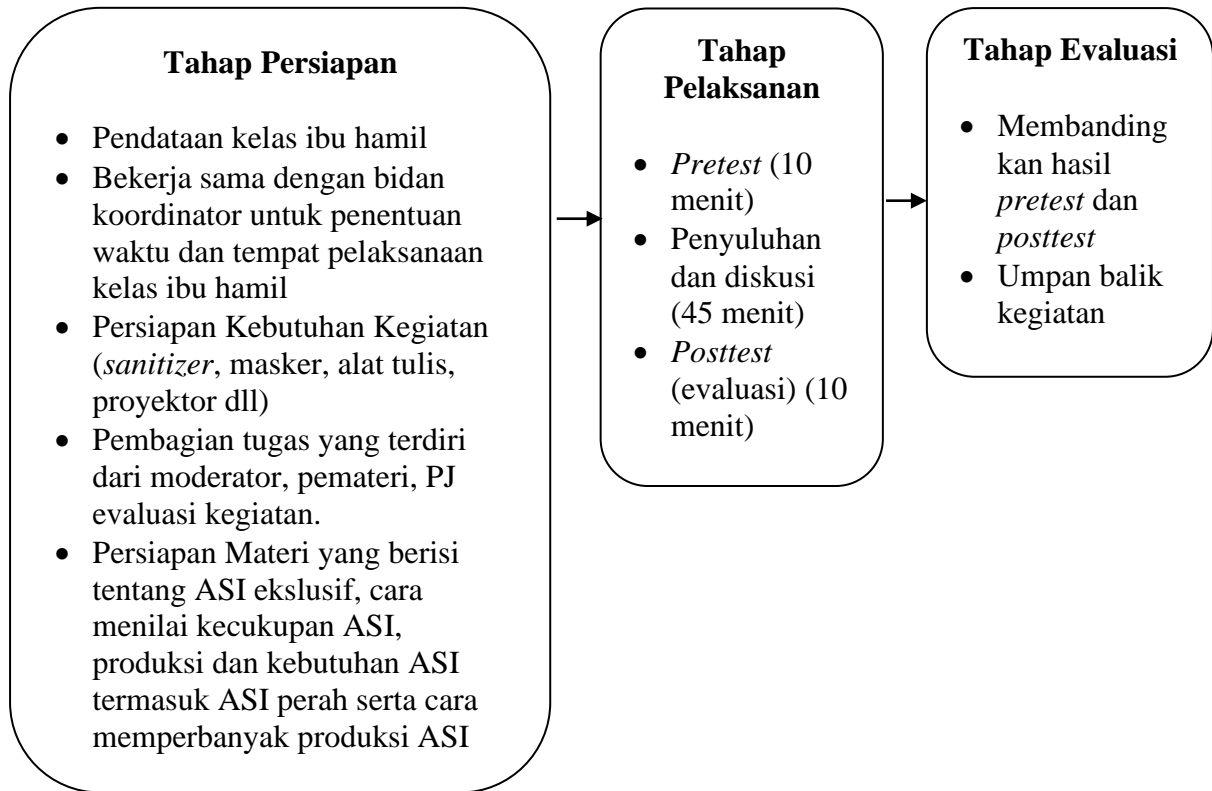


Gambar 1. Kerangka pemecahan masalah

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang kecukupan ASI ini dilakukan dikelas Ibu Dan Balita Wilayah Kerja Puskesmas Debong Lor dengan sasaran kegiatannya

adalah ibu hamil trimester III Sebanyak 2 Kelas, dimana masing-masing kelas terdiri dari 10 orang. Dilaksanakan tanggal 7 s/d 8 januari 2021 di Pos PAUD Seruni dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Adapun metode yang digunakan yaitu metode kepakaran berupa penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan melalui pendidikan kesehatan tentang kecukupan ASI dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan capaian ASI Eksklusif. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:



Gambar 2. Alur pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang kecukupan ASI ini dilaksanakan di 2 kelas ibu hamil Puskesmas Debong Lor dengan hasil sebagai berikut:

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang dilakukan untuk menetapkan jumlah ibu hamil dan jumlah kelas ibu hamil yang belum diisi pada bulan desember 2021. Hasilnya didapatkan 2 kelas yang belum diisi pada bulan tersebut dan setelah berkoordinasi dengan bidan koordinator Puskesmas Debong Lor disepakati bahwa kegiatan dilaksanakan ditanggal 7 dan 8 januari 2021 dan bertempat di Pos PAUD Seruni. Persiapan sarana prasarana juga dilakukan seperti menyiapkan *hand-sanitizer*, masker, alat tulis dan kuesioner, proyektor, laptop. Selain itu tim juga menyiapkan materi penyuluhan dalam bentuk powerpoin dan

leaflet.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di Pos PAUD Seruni, mengingat kegiatan dilaksanakan pada saat pandemi covid 19 maka kegiatan hanya dibatasi maksimal hanya 10 orang tiap pertemuannya, akan tetapi hanya 8 orang yang datang setiap kelasnya, sehingga total peserta dalam kegiatan ini sebanyak 16 orang. Penerapan protokol kesehatan dilakukan baik oleh petugas maupun ibu hamil seperti menggunakan masker, mencuci tangan sebelum masuk ruangan dan menjaga jarak saat berada diruangan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil terkait ASI eksklusif, tanda bayi cukup ASI dan cara memperbanyak produksi ASI. Adapun *pretest* dilakukan melalui pengisian kuesioner yang berjumlah 10 soal dengan skala yang digunakan adalah skala guttman, atau pilihan benar dan salah. *Hand sanitizer* disediakan didalam ruangan mengingat kuesioner yang diberikan dalam bentuk cetak, sedangkan alat tulis disediakan sesuai dengan jumlah sasaran. Hasil *pretest* menunjukan bahwa 50% ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang kurang, 37.5% cukup dan 12.5 baik.

Penyuluhan kesehatan dilakukan setelah selesai *pretest*. Kegiatan penyuluhan berisi materi terkait dengan ASI eksklusif, cara menilai kecukupan ASI, produksi dan kebutuhan ASI termasuk ASI perah serta cara memperbanyak produksi ASI. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet*. Mayoritas responden lebih tertarik dengan materi penyimpanan ASI perah dan cara menghitung kecukupan ASI. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung kurang lebih 45 menit. Masih terdapat responden yang kurang fokus pada saat pemberian materi, karena fokus dengan anaknya.



Gambar 3. Penyuluhan kesehatan

Kegiatan *posttest* dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. *Posttest* dilakukan menggunakan soal yang sama dengan

soal *pretest* yaitu kuesioner yang berisi 10 soal tentang ASI eksklusif, tanda bayi cukup ASI dan cara memperbanyak produksi ASI. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu setelah mendapatkan pendidikan kesehatan sebagian besar menjadi baik yaitu 62.5%, 12.5% cukup dan 25% kurang.



Gambar 4. *Posttest*

Kegiatan evaluasi terhadap keberhasilan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan membandingkan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Adapun hasilnya seperti tabel berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kecukupan ASI

No	Tingkat pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan	Selisih
1.	Baik	12.5%	62.5%	+50%
2.	Cukup	37.5%	12.5%	-25%
3.	Kurang	50%	25%	+25%

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kecukupan ASI sebelum pemberian pendidikan kesehatan sebagian besar kurang yaitu 50%, tetapi setelah pemberian paparan materi meningkat menjadi sebagian besar baik yaitu 62.5%. Pengetahuan yang baik sangat penting bagi ibu untuk memiliki sikap positif pada saat menyusui, seperti yang dikemukakan oleh Kamath *et al* (2016) dalam penelitiannya yaitu sebanyak 47.9% ibu hamil merencanakan pemberian ASI eksklusif pada 6 bulan pertama kelahiran, dan menurut Hamrok (2017) ibu yang menyadari tentang manfaat, teknik dan komplikasi selama menyusui akan memberikan ASI sesuai dengan yang direkomendasikan oleh WHO yaitu pemberian ASI secara optimal.

Pada dasarnya menyusui merupakan hal yang alamiah yang terjadi setelah proses persalinan. Selama kehamilan, persiapan tubuh untuk suplai darah payudara akan lebih tinggi, seiring dengan semakin berkembangnya saluran air susu. Persiapan yang membantu melancarkan proses menyusui sejak masa kehamilan diantaranya adalah mendapatkan bimbingan laktasi baik sebelum maupun sesudah melahirkan. Persiapan yang dapat dilakukan ibu hamil sebelum menyusui yaitu meminta informasi dari berbagai pihak seperti

ibu/saudara/teman yang lebih berpengalaman dalam menyusui, dan dapat memperoleh informasi dari konselor ASI maupun mencari referensi dari buku atau internet (Handayani, 2016). Selain evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan, evaluasi juga dilakukan dalam bentuk pemberian umpan balik kegiatan. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Umpan Balik Kegiatan PKM tentang Kecukupan ASI

No.	Kriteria	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Informasi yang diberikan penting	87.5%	12.5%	0	0
2.	Informasi bermanfaat	87.5%	12.5%	0	0
3.	Waktu yang diberikan cukup	25%	75%	0	0
4.	Materi Mudah dipahami	25%	75%	0	0
5.	Berencana melaksanakan pemberian ASI secara eksklusif	62.5%	37.5%	0	0

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang kecukupan ASI pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Debong Lor Kota Tegal berjalan dengan baik, dan dari hasil evaluasi terhadap nilai *pretest* dan *posttes* terdapat +50% untuk tingkat pengetahuan baik sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil dalam kegiatan pengabdian ini meningkat. Untuk mendukung keberhasilan ASI Eksklusif, tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi tentang kecukupan ASI pada ibu hamil maupun ibu menyusui. Selain itu, keluarga juga diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pemberian ASI eksklusif agar capaian ASI eksklusif meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Aldy, O. S. Lubis, B. M, Sianturi, P. Azlin, E. Tjipto, G. D. (2016). Dampak Proteksi Air Susu Ibu Terhadap Infeksi. *Sari Pediatri*. Volume 11 (3):167. <https://dx.doi.org/10.14238/sp11.3.2009.167-73>
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020*. Semarang: Dinkes Provinsi Jawa Tengah.
- Disdukcapil Kota Tegal. (2021). Jumlah Penduduk berdasar Status Kawin Semester I Tahun 2021. Diunggah 5 Juli 2021. <https://disdukcapil.tegalkota.go.id/jumlah-penduduk-berdasar-status-kawin-semester-i-tahun-2021>

- Disdukcapil Kota Tegal. (2021). Jumlah Penduduk berdasarkan Pendidikan Semester I Tahun 2021. Diunggah 14 Januari 2022. <https://disdukcapil.tegalkota.go.id/jumlah-penduduk-berdasarkan-pendidikan-semester-i-tahun-2021>
- Fikawati, R. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Rajawali Perpustakaan.
- Giri, M. K. W (2013). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan Di Kampung Kajanan, Buleleng. *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*. Volume 2 (1). <https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v2i1.1423>
- Hamrok, S. H. (2017). *Factors Affecting Breastfeeding Practices Among Working Mothers In Kuala Langat District. Kuala Lumpur: Faculty Of Medicine. University Of Malaya.*
- Handayani. (2016). Air Susu Ibu (ASI): Langkah Persiapan Sebelum Menyusui Bayi. Perawatan Bayi.com. 29 September. 2016.
- Heryanto, E. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 141 - 152. doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.56>
- Kamath, S. P., Garg, D., Khan, M. K., Jain, A., & Baliga, B. S. (2016). Perceptions and Practices regarding Breastfeeding among Postnatal Women at a District Tertiary Referral Government Hospital in Southern India. *Scientifica*, 2016, 5430164. <https://doi.org/10.1155/2016/5430164>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Kemendes RI.
- Mustika, I. (2017). Exclusive Breastfeeding Determinants in Breastfeeding Mother. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), 15–21. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.14>
- Nisa, J., Umriaty, Qudriani, M. (2020). *Pengaruh Kecukupan ASI terhadap terhadap Tumbuh Kembang Bayi*. Laporan Penelitian. Tegal: Politeknik Harapan Bersama
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta