

Edukasi Gizi Seimbang & ASI Eksklusif di Desa Wiyono Kabupaten Pesawaran***Balanced Nutrition Education & Exclusive Breastfeeding In Wiyono Village, Pesawaran District***

Nurul Aziza^{1*}, William Arisandi², Shofiyyah Nur Aziza³, Ni Kadek Widiti⁴
^{1,2,3,4} Universitas Mitra Indonesia, Indonesia

Korespondensi penulis: nurul@umitra.ac.id

Article History:

Received: Juni 12, 2025;

Revised: Juli 26, 2025;

Accepted: Desember 02, 2025;

Published: Desember 12, 2025

Keywords: Education, Exclusive Breastfeeding, Nutritional

Abstract: Nutritional problems can occur due to two factors, namely direct factors and indirect factors. Direct factors are unbalanced nutritional intake and infectious diseases. The achievement of Exclusive Breastfeeding in Pesawaran Regency during 2014-2019 fluctuated. In 2014, babies who received exclusive breastfeeding were 30.19%, in 2015 it decreased to 20.85%, in 2016 it increased to 49.76% and in 2019 it was 50.48% and still below the expected national target of 80% 11. Based on the results of a pre-survey of 30 breastfeeding mothers, there were 17 mothers (56.6%) with an average age of 15-25 years and most of them with low levels of education who did not provide exclusive breastfeeding on the grounds that the mother worked and did not get support from her husband to provide exclusive breastfeeding (Pesawaran Regency Health Office). The purpose of this community service activity is to increase mothers' knowledge about fulfilling balanced nutrition and exclusive breastfeeding so that toddlers are free from stunting.

Abstrak

Permasalahan gizi dapat terjadi karena dua faktor yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yaitu asupan gizi yang tidak seimbang dan penyakit infeksi. Capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Pesawaran selama tahun 2014-2019 berfluktuatif. Pada tahun 2014 bayi yang mendapatkan ASI secara eksklusif sebesar 30,19%, tahun 2015 menurun menjadi 20,85%, tahun 2016 meningkat menjadi 49,76% dan pada tahun 2019 sebesar 50,48% dan masih berada dibawah target nasional yang diharapkan yaitu 80% 11. Berdasarkan hasil prasurvei 30 orang ibu menyusui, terdapat sebanyak 17 orang ibu (56,6%) dengan rata-rata usia pada rentang 15-25 tahun dan sebagian besar dengan tingkat pendidikan rendah yang tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan ibu bekerja dan tidak mendapatkan dukungan dari suami untuk memberikan ASI eksklusif (Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dan ASI Eksklusif agar balita terbebas dari Stunting.

Kata Kunci: Pendidikan, ASI Eksklusif, Gizi

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan permasalahan gizi yang berdampak serius pada sumber daya manusia (SDM). Stunting dan wasting merupakan masalah kekurangan gizi yang cukup tinggi pada balita dan kurang energi kronik (KEK) dan anemia pada ibu hamil. Kekurangan gizi pada ibu hamil ini dapat menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR) dan kekurangan gizi pada balita. Permasalahan gizi dapat terjadi karena dua faktor yaitu faktor

langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yaitu asupan gizi yang tidak seimbang dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung penyebab permasalahan gizi yaitu faktor ekonomi. (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25% karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa

Kondisi ibu tidak kalah penting dengan kondisi bayi, karena kondisi ibu menentukan kondisi kesehatan bayi. Asupan gizi ibu menentukan kualitas produksi ASI, oleh karena itu ibu membutuhkan asupan makanan dari gizi seimbang yang kaya akan vitamin dan mineral. Menyusui merupakan suatu proses yang terjadi secara alami namun menyusui perlu dipelajari terutama oleh ibu yang pertama kali memiliki bayi agar tahu cara menyusui yang benar dan dapat mengatasi masalah pemberian Air Susu Ibu (ASI). Air Susu Ibu adalah suatu yang istimewa. Tidak ada ibu di dunia ini yang memproduksi air susu yang sama. Air susu diproduksi oleh tubuh kita untuk memenuhi kebutuhan bayi kita secara khusus. Air Susu Ibu (ASI) secara menakjubkan memiliki kekhususan biologis, yang berarti bahwa setiap spesies mamalia dapat memformulasikan susu yang unik dan berbeda bagi bayi yang spesies tersebut (Villasari et al., 2018)

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25% karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa. Kebutuhan nutrisi selama laktasi didasarkan kandungan nutrisi air susu dan jumlah nutrisi penghasil susu. Ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 800 Kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktivitas ibu itu sendiri. (Rahmi & Puspita, 2020). Pemenuhan gizi seimbang pada Ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa emas yang akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa mendatang (Rahmi & Puspita, 2020)

Proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan. Menyusui predominan adalah

menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air misalnya teh, sebagai makanan/minuman prelakteal sebelum ASI keluar. Menyusui parsial adalah menyusui bayi serta diberikan makanan buatan selain ASI seperti susu formula, bubur atau makanan lain sebelum bayi berusia 6 bulan, baik diberikan secara kontinyu maupun sebagai makanan prelakteal (Ilham et al., 2023)

Capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Pesawaran selama tahun 2019-2021 berfluktuatif. Pada tahun 2019 bayi yang mendapatkan ASI secara eksklusif sebesar 30,19%, tahun 2020 menurun menjadi 20,85%, tahun 2021 meningkat menjadi 49,76% dan pada tahun 2021 sebesar 50,48% dan masih berada dibawah target nasional yang diharapkan yaitu 80%. Berdasarkan hasil prasurevei 30 orang ibu menyusui, terdapat sebanyak 17 orang ibu (56,6%) dengan rata-rata usia pada rentang 15-25 tahun dan sebagian besar dengan tingkat pendidikan rendah yang tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan ibu bekerja dan tidak mendapatkan dukungan dari suami untuk memberikan ASI eksklusif (Seksi KIA dan Gizi, 2020)

Penyuluhan merupakan cara untuk memberikan pengetahuan kepada ibu menyusui tentang sumber makanan yang baik untuk ibu menyusui, oleh sebab itu berdasarkan permasalahan yang ada tim pengabdian tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang Gizi Ibu Menyusui. Enam dari 10 ibu juga mengaku tidak mengolah makanan sendiri setiap hari, melainkan lebih sering jajan dan empat diantaranya mengaku memasak setiap hari. delapan dari 10 ibu mengatakan proses memasak dilakukan seperti biasa tanpa melihat aturan-aturan tertentu seperti cara mencuci bahan makanan, waktu memasak dan cara mengolah masakan (Khasanah & Astuti, 2020)

2. METODE

Sebelum di lakukan penyuluhan tim melakukan perizinan kepada instansi terkait dan melakukan survey lokasi. Perencanaan untuk penyuluhan tim mempersiapkan media yang akan di gunakan yaitu leaflet dan video. Sasaran penyuluhan adalah ibu batita sebanyak 50 orang di posyandu desa Wiyono kabupaten Pesawaran. Penyuluhan di laksanakan di aula balai desa Wiyono Kabupaten Pesawaran. Sebelum di lakukan penyuluhan tim memberikan soal *Pretest* kepada ibu batita guna pengukur tingkat pengetahuan sebelum di lakukan penyuluhan.

Saat penyampaian penyuluhan selama 30 menit tim juga membagikan leaflet dengan

materi yg terkait dengan penyuluhan dan di buka sesi untuk diskusi dan tanya jawab. Tim memberikan pertanyaan kepada respon dan memberikan *doorprize* kepada responden yang bisa menjawab dengan benar pertanyaan dari tim. Akhir dari penyuluhan tim memberikan *posttest* kepada responden untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan ibu tentang nutrisi dan ASI Eksklusif. Tahap evaluasi dilakukan dengan mengidentifikasi kendala yang mungkin muncul selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Hasil evaluasi disampaikan dalam rapat pertemuan rutin, serta laporan akhir pengabdian disertakan dalam naskah publikasi yang akan disusun oleh tim pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Tahapan persiapan penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Edukasi Gizi Seimbang & ASI Eksklusif Di Desa Wiyono Kabupaten Pesawaran yang bertempat di salah satu rumah warga di hadiri oleh ibu batita sebanyak 35 orang. Selain itu kegiatan penyuluhan juga di hadiri oleh bidan desa dan para kader yang di tunjuk oleh puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta mengikuti pre-test untuk mengukur pemahaman dasar responden terkait gizi seimbang dan ASI Eksklusif. Hasil pre-test menunjukkan bahwa nilai rata rata peserta adalah 47,2, dengan soal pretest terkait keunggulan asi eksklusif, kebutuhan gizi seimbang ibu dan bayi, penyimpanan ASI perah, inisiasi menyusui dini, penatalaksanaan

pemberian ASI jika ASI sedikit, ASI booster alami, penatalaksanaan ASI mampet, MPASI bintang 5, Nutrisi dalam MPASI sederhana.

Menyusui eksklusif mengacu pada menyusui secara eksklusif selama enam bulan tanpa penambahan cairan tambahan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, atau air, serta tanpa memasukkan unsur makanan padat seperti pisang, bubur susu, kue, bubur nasi, atau nasi tim. Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dimulai pada enam bulan. Sampai usia dua tahun, seorang anak masih bisa menerima ASI. Karena sistem pencernaan bayi belum sepenuhnya berkembang sampai usia enam bulan, pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menghindari faktor alergi dalam pemberian makanan selain ASI. Secara umum, usus kecil bayi memiliki jaringan yang mirip dengan filter pasir. Karena pori-pori berongga, bentuk protein tertentu yang dapat menyebabkan alergi dapat langsung memasuki sistem peredaran darah (Amalia et al., 2021)

Keuntungan ASI untuk bayi termasuk dapat memberi mereka awal yang baik dalam hidup, termasuk antibodi, memiliki komposisi yang benar untuk bayi, menurunkan risiko karies gigi, dan memberi bayi rasa nyaman dan aman. ASI terdiri dari laktosa, lipid, oligosakarida, dan protein. Hal ini menjadi lebih umum untuk melakukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengonsumsi makanan yang dapat melakukannya, menjaga kesejahteraan mental dan spiritual, merawat payudara seseorang, merawat tubuh seseorang, cukup istirahat, menyedot bayi, dan menyusui sering (Ilham et al., 2023)

Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, selama kegiatan berlangsung kondusif dan interaktif responden aktif bertanya dan menyimak materi yang disampaikan oleh tim pengabdian, kegiatan penyuluhan berlangsung selama 35 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi Tanya jawab selama 20 menit. Pertanyaan yang ditanyakan oleh peserta meliputi:

Tabel 2. Pertanyaan peserta pengabdian

No	Pertanyaan peserta
1	Bagaimana mengelola stress agar tidak <i>baby blues</i> ?
2	Bagaimana jika ASI mampet atau sedikit bolehkan di beri susu formula jika ASI sudah lancar susu formula tidak di berikan lagi ?
3	Bagaimana menyajikan MPASI yang baik ?
4	Apakah MPASI yang di jual di minimarket sama kandungan gizi nya dengan yang dibuat sendiri ?
5	Bagaimana mengatasi anak yang GTM (gerakan tutup mulut)

Setelah dilakukan penyuluhan responden di beri kuesioner dan di dapatkan hasil pengetahuan responden meningkat yang ditandai dengan peningkatan hasil nilai rata rata dari

post-test 87,5. Dapat dibuktikan bahwa penyuluhan kesehatan yang baik akan memberikan peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap ASI Eksklusif dan gizi seimbang. Oleh sebab itu penyuluhan lebih baik dilakukan secara kontinyu dan dikemas lebih menarik baik dilakukan oleh petugas kesehatan, lembaga pendidikan maupun oleh masyarakat umum secara formal maupun non formal.

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25% karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa (Imelda & Fitri, 2018)

Kebutuhan nutrisi selama laktasi didasarkan kandungan nutrisi air susu dan jumlah nutrisi penghasil susu. Ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 800 Kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktivitas ibu itu sendiri. (Rahmi & Puspita, 2020) Pemenuhan gizi seimbang pada Ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa emas yang akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa mendatang. Menyusui merupakan salah satu cara alamiah dalam memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan bayi. Kebutuhan gizi ibu menyusui perlu diperhatikan pada masa menyusui karena gizi yang masuk tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya (Puspita & Rima, 2018)

Dampak yang terjadi dari ketidakseimbangan nutrisi pada masa menyusui secara umum menimbulkan masalah kesehatan bagi bayi, dan secara khusus berdampak antara lain: kualitas ASI tidak optimal, gizi pada bayi belum tercukupi, rentannya kondisi kesehatan bayi, terhambatnya pertumbuhan bayi dan lain-lain. Gizi seimbang sangat penting untuk ibu menyusui karena sangat erat kaitannya dengan produksi air susu. Pemenuhan gizi yang baik akan member pengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan tumbuh kembang bayinya. Konsep tentang sehat-sakit, makanan-minuman yang baik untuk kesehatan, kepercayaan dan pantangan, di satu lain bisa menjadi penghalang namun di sisi lain bisa menjadi potensi untuk mengatasi permasalahan kesehatan (Puspita & Rima, 2018).



Gambar 1 Tim pengabdian menyampaikan materi tentang Gizi seimbang



Gambar 2. Tim pengabdian menyampaikan materi tentang ASI Eksklusif

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan ini merupakan salah satu bagian dari promosi kesehatan yakni bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu yang memiliki balita tentang ASI Eksklusif dan gizi seimbang yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan selalu memberikan nutrisi terbaik untuk bayi dan ibu. Adanya sesi tanya jawab sangat membantu peningkatan pemahaman ibu tentang gizi seimbang dan ASI Eksklusif, yang didukung juga oleh antusias ibu-ibu dalam sesi diskusi dan Tanya jawab dan pertanyaan yang dilontarkan oleh tim pengabdian dan banyak ibu yang antusias untuk menjawab pertanyaan.



Gambar 3. Sesi Diskusi

5. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang & Asi Eksklusif Di Desa Wiyono Kabupaten Pesawaran diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu yang mempunyai balita tentang peningkatan nutrisi pada balita agar balita dapat mempunyai tumbuh kembang yang maksimal pada usia nya, juga mengupayakan ASI Eksklusif selama 6 bulan dan di teruskan sampai 2 tahun. Penyuluhan yang dilakukan secara konsisten memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, perubahan perilaku, dan peningkatan produktivitas. Penyuluhan yang berkelanjutan juga dapat memperkuat kesadaran masyarakat tentang isu-isu penting seperti kesehatan, lingkungan, dan pembangunan. Dengan kata lain, penyuluhan yang konsisten merupakan investasi yang penting dalam pembangunan masyarakat karena dapat membantu meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan produktivitas, dan menciptakan masyarakat yang lebih berdaya dan sadar akan masalah-masalah sosial dan lingkungan terutama peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan ASI Eksklusif.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Desa Wiyono dan pihak Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Universitas Mitra Indonesia yang telah mendukung secara materil dan moril dalam kegiatan ini sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis sangat mengharapkan kegiatan atau program serupa lainnya bersama dengan

pihak Desa Wiyono dan Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran dapat berdampak positif terhadap perbaikan kesehatan masyarakat dan pencegahan timbulnya penyakit degeneratif dan komplikasinya.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, E., Suabndrate, Arrafi, M. H., Adma, Monanda, M. D. A., Safyudin, S., & Athiah, M. (2021). Edukasi kandungan ASI dan pemberian ASI eksklusif pada bayi. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 31–36.
- Ilham, Syamdarniati, Romadonika, F., Rusiana, H. P., Hidayati, N., Salfarina, L. A., & Safitri, P. R. (2023). Edukasi tentang ASI eksklusif sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu di wilayah kerja Puskesmas Palibelo Kabupaten Bima. *Berbakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 169–173.
- Imelda, & Fitri. (2018). *Nifas, kontrasepsi terkini dan keluarga berencana*. Gosyen Publishing.
- Khasanah, N., & Astuti, T. (2020). Penyuluhan tentang gizi ibu menyusui di Dusun Sorogenen, Kalasan, Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani*, 2(2), 33–39.
- Puspita, & Rima. (2018). *Buku pintar merawat bayi*. Dunia Sehat.
- Rahmi, R., & Puspita, R. (2020). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Qiara Media.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Riset kesehatan dasar*.
- Seksi KIA dan Gizi. (2020). *Data Dinas Kesehatan Pesawaran tentang capaian ASI eksklusif*. Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran.
- Villasari, A., Lestari, H. E. P., & Kartika. (2018). Pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui di Puskesmas Tawangrejo Kecamatan Kartoharjo Kota Madiun. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 1(6), 19–28.