

Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Gizi untuk Ibu Menyusui di Desa Kaliwadas Kecamatan Bumiayu

Health Counseling About The Importance Of Nutrition For Breastfeeding Mothers In Kaliwadas Village, Bumiayu District

Siti Fatimah^{*1}, Esti Nur Janah², Linda Febri Oktaviana³, Riska Meilina⁴
¹²³⁴) Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

Alamat : Pondok Pesantren Al Hikmah 2 Benda Kecamatan Sirampog

Korespondensi Penulis : siti284fatimah@gmail.com*

Article History:

Received: Agustus 31, 2024;

Revised: September 14, 2024;

Accepted: September 28, 2024;

Published: September 30, 2024;

Keywords: Nutrition, breastfeeding mothers, Counseling

Abstract: An important indicator of health status is the nutritional needs of breastfeeding mothers, and currently the nutritional needs of mothers after giving birth are higher than during pregnancy. The thing that needs to be considered during the golden period for toddlers for the development and growth process of toddlers is the provision of balanced nutrition for breastfeeding mothers. Breastfeeding is the most important source of nutrition for the healthy growth and development of babies, and has biological and psychological impacts on the health of mothers and children. Breast milk is the perfect food or nutrition for babies. In the first six months of life, breast milk is the most complete source of nutrition to support the baby's growth and development. This Community Service Activity was carried out at Dk. Congkar 1/1 Kaliwadas Village, Bumiayu District. The aim of this Health Education Activity is to increase mothers' knowledge about the importance of nutrition for breastfeeding mothers. This Community Service activity is carried out using lecture, discussion and question and answer methods using posters and modules. It is hoped that in the future health workers can strive for innovative methods to increase maternal knowledge.

Abstrak

Indikator penting nya status kesehatan adalah kebutuhan gizi ibu menyusui, dan saat ini kebutuhan gizi ibu setelah melahirkan lebih tinggi dibandingkan saat hamil. Hal yang perlu diperhatikan saat masa periode emas pada balita untuk proses perkembangan dan pertumbuhan balita adalah pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui. Menyusui merupakan sumber nutrisi terpenting bagi tumbuh kembang bayi yang sehat, serta mempunyai dampak biologis dan psikologis terhadap kesehatan ibu dan anak. ASI merupakan makanan atau nutrisi yang sempurna untuk bayi. Pada enam bulan pertama kehidupan, ASI merupakan sumber nutrisi terlengkap untuk menunjang tumbuh kembang bayi. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Dk. Congkar 1/1 Desa Kaliwadas Kecamatan Bumiayu. Tujuan dari Kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan Ibu tentang Pentingnya Gizi Untuk Ibu Menyusui. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan media Poster dan Modul. Harapan kedepannya tenaga Kesehatan dapat mengupayakan inovasi metode untuk peningkatan pengetahuan ibu.

Kata Kunci: Gizi, Ibu Menyusui, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Gizi ibu merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting karena mempengaruhi kesejahteraan perempuan dan generasi mendatang. Beberapa penelitian mengaitkan kekurangan nutrisi ibu dengan berat badan lahir rendah, risiko penyakit menular, serta hambatan pertumbuhan dan keterlambatan perkembangan pada anak (Siregar et al. 2024). Nutrisi yang cukup selama menyusui sangat penting untuk memastikan kesehatan yang baik pada ibu dan bayinya (Carretero-Krug et al. 2024).

Masalah yang biasanya ibu menyusui sering temui adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui bayi. Ibu menyusui sering mengalami puting lecet, terjadinya bendungan ASI (Air Susu Ibu), nyeri payudara sehingga membuat ibu menyusui tidak mau menyusui bayinya. Masalah lainnya seperti suami yang masih menyepelkan tentang pemberian ASI dan mereka hanya sebagai pengamat tanpa mendukung ibu menyusui untuk selalu menyusukan ASI nya pada bayi secara rutin (Mufida, 2022).

Menyusui merupakan hal penting yang didalamnya mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal untuk bayi baru lahir (Apanga et al. 2022). Proses menyusui diawali dengan bayi menghisap puting susu ibu. Saat bayi menyusu, hal itu merangsang pelepasan ASI di ujung saraf sensorik sehingga menimbulkan respons mekanis. Stimulasi ini berlanjut melalui sumsum tulang belakang dan otak tengah hingga hipotalamus. Hipotalamus menekan pelepasan faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin, dan sebaliknya merangsang pelepasan faktor-faktor yang merangsang sekresi prolaktin, yang merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi susu (Fitri Wahyuni et al. 2023).

ASI merupakan sumber makanan yang sangat penting untuk bayi. Manfaat ASI untuk bayi yaitu dapat menurunkan risiko kematian akibat penyakit infeksi, menurunkan risiko obesitas saat dewasa, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan penyakit metabolik lainnya. Kandungan paling penting dalam ASI adalah protein yang mana berfungsi untuk perkembangan, imunitas, antibakteri, antiinflamasi, dan antiinfeksi. Hal ini sangat penting untuk mencegah resiko pada kematian bayi (Hapsari, 2021).

American Academy of Pediatrics menegaskan anjuran pemberian ASI Eksklusif selama kurang lebih 6 bulan, diikuti dengan pemberian ASI lanjutan seiring dengan diperkenalkannya makanan pendamping ASI, dan pemberian ASI lanjutan selama 1 tahun atau lebih sesuai dengan yang dianjurkan (Eidelman and Schanler 2022).

Laporan hasil dari Kemenkes RI 2022, Persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD (Inisiasi Menyusui Dini) secara nasional sebesar 86,5%. Provinsi dengan persentase bayi baru lahir mendapat IMD tertinggi adalah Provinsi DKI Jakarta (99,2%) provinsi dengan persentase

terendah adalah Provinsi Bali (63,0%). Target nasional IMD tahun 2022 sebesar 62%, sehingga seluruh provinsi telah mencapai target. Cakupan bayi berusia 6 bulan mendapat ASI eksklusif tahun 2022 yaitu sebesar 61,5%. Capaian tersebut telah mencapai target program tahun 2022 yaitu 45% (Kemenkes RI, 2022).

Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Gizi Untuk Ibu Menyusui ini dilaksanakan di Dk Congkar 1/1 Desa Kaliwadas Kecamatan Bumiayu yang bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan Ibu tentang Pentingnya Gizi Untuk Ibu Menyusui.

2. METODE

Terlaksananya Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah berkat Kerjasama antara Program Studi Keperawatan Akademi Keperawatan Al Hikamah 2 Brebes dengan PPKH Kecamatan Bumiayu. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini melibatkan Dosen Akademi Keperawatan Al Hikamah 2 Brebes dan PPKH Kecamatan Bumiayu.

- a. Memberikan Surat Izin pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada Koorcam PPKH Kecamatan Bumiayu.
- b. Mengumpulkan Ibu-ibu di Dk. Congkar 1/1 Desa Kaliwadas Kecamatan Bumiayu.
- c. Melakukan penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Gizi Untuk Ibu Menyusui
- d. Mempraktikan cara perawatan Payudara agar ASI nya keluar
- e. Memberikan kesempatan kepada peserta Pengabdian Kepada Masyarakat untuk memberikan pertanyaan
- f. Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Tim pelaksanaan penyuluhan Kesehatan ini adalah Dosen dan Mahasiswa Keperawatan Akademi Keperawatan Al Hikamah 2 Brebes serta pihak Masyarakat Dk. Congkar 1/1 Desa Kaliwadas Kecamatan Bumiayu dan diikuti oleh PPKH Kecamatan Bumiayu, dan Kader. Sarana dan Prasarana yang digunakan adalah pulpen, absensi, map polio, poster dan modul.

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat ini berjalan dengan lancar dan tidak ada halangan suatu apapun. Ibu-ibu mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan antusias yang luarbiasa dengan ditandai dengan banyaknya ibu-ibu yang memberikan pertanyaan.

3. KAJIAN TEORITIS

Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang

dihasilkan, ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 700 Kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktifitas ibu itu sendiri. Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan sehabis melahirkan dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk menyehatkan bayi. Pada ibu yang menyusui memerlukan penambahan kalori, Dimana tiap 100 cc ASI berkemampuan memasok 67-77 kkal, dari sinilah dapat diperkirakan besarnya energi yang diperlukan untuk memproduksi ASI sehari sebanyak 850 cc (Simbolon 2019).

ASI merupakan satu-satunya makanan bagi bayi, sehingga pola makan ibu menyusui yang tidak seimbang dapat mempengaruhi air susu ibu (ASI) dan mempengaruhi status gizi bayi. Salah satu pemicu gizi buruk pada usia 0 hingga 6 bulan adalah kurangnya pemberian ASI eksklusif. Pola makan yang seimbang menunjukkan status gizi yang baik (Bulan et al. 2020). ASI sangat kompleks dan dinamis komposisinya, dimulai dari ASI yang pertama kali keluar yaitu kolostrum, sampai ASI transisi dan matang, ini akan berubah secara signifikan tergantung pada pola makan ibu itu sendiri, faktor lingkungan menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap pengeluaran ASI, dan ASI dapat diberikan kepada bayi prematur ataupun bayi cukup bulan (Caba-Flores et al. 2022).

Penyerapan zat gizi berasal dari zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, serta zat besi. Status gizi antropometri kini lebih erat kaitannya dengan asupan zat gizi makro. Hal ini dikarenakan zat gizi makro mempunyai peranan yang sangat mendasar dan tidak dapat berfungsi maksimal tanpa zat gizi mikro. Makronutrien merupakan zat gizi utama yang dapat mempengaruhi status gizi anak dibawah usia 5 tahun. Bayi yang mendapat cukup energi, protein, dan lemak mempunyai status gizi baik. Bayi yang kekurangan nutrisi penting seperti zat besi berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kognitif, kecacatan, dan bahkan kematian (Sari, Murniyati, and Azis 2023).

Dampak kekurangan gizi pada ibu menyusui dapat menimbulkan gangguan Kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, bayi mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata atau tualang. Salah satu penyakit yang dialami oleh ibu menyusui adalah anemia gizi. Penyebab utama anemia gizi adalah kekurangan zat besi (Fe) dan Asam Folat, yang seharusnya tidak terjadi bila makanan sehari-hari beraneka ragam dan memenuhi zat gizi yang mudah diserap oleh tubuh manusia (Baroroh Ida 2021).

Makanan sangat erat kaitannya dengan pengaruh gizi pada ibu menyusui terhadap volume ASI yang akan diproduksi ibu menyusui, selain dari itu yang sering terjadi yaitu

kurangnya konsumsi protein pada masa nifas Dimana ibu masih banyak yang menpercayai mitos bahwa makanan yang mengandung protein tinggi akan memperlambat penyembuhan luka jahitan pada jalan lahir. Makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada kualitas ASI, Dimana sumber energi yang ada didalam ASI dihasilkan 6% dari protein, 48% lemak dan 46% karbohidrat (Anita Nur Dkk 2023).

Pada dasarnya makanan untuk ibu menyusui tidak jauh berbeda dari makanan ibu sehari-hari. Yang terpenting memenuhi diet gizi seimbang. Pada masa menyusui banyak menguras stamina karena harus memberikan ASI pada malam hari. Oleh karena itu, ibu menyusui harus makan yang cukup agar stamina tetap terjaga. Komisi ahli FAO/WHO merekomendasikan asupan makanan selama menyusui berkisar antara 1.800 kalori hingga 2.700 kalori (Andriani Merryana dkk 2016).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menghasilkan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Pentingnya Gizi Untuk Ibu Menyusui dengan menggunakan media Poster dan Modul. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat menggunakan media Poster dan Modul ini memberikan informasi tentang gizi ibu menyusui, dampak kekurangan gizi pada ibu menyusui, faktor yang mempengaruhi ststus gizi pada ibu menyusui dan sumber makanan bergizi pada ibu menyusui yang dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari Akademi Keperawatan Al Hikamah 2 Brebes. Peran pihak PPKH Kecamatan Bumiayu adalah sebagai penyedia tempat dan fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Foto Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Gizi Untuk Ibu Menyusui.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Tujuan dari penyuluhan Kesehatan tentang pentingnya gizi untuk ibu menyusui adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya Gizi untuk ibu menyusui. Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan memberikan dampak yang sangat positif bagi peserta. Penyuluhan merupakan salah satu kegiatan upaya promotif dan preventif. Penyuluhan Kesehatan yang dilaksanakan Di DK. Congkar Rt.01/Rw.02 Kaliwadas Kecamatan Bumiayu berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu. Pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pentingnya Gizi untuk ibu menyusui selama menyusui dapat memberikan wawasan yang luas untuk ibu kedepannya.

Untuk ibu menyusui untuk selalu memperhatikan asupan gizi sehari-hari selama menyusui seperti mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang tidak harus mahal dan mudah di dapat di sekitar tempat tinggal. selalu mengkombinasikan menu makanan setiap harinya agar supaya asupan dan nutrisi dalam tubuh terpenuhi sehingga ASI nya banyak dan mengandung gizi yang baik. Disela kegiatan harus di isi dengan berolahraga agar kesehatan ibu tetap terjaga, Jangan memakan makanan yang instan karena makanan instan banyak mengandung bahan

pengawet dan tidak baik untuk kesehatan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim Pengabdian Masyarakat Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes mengucapkan rasa Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a. Direktur Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes
- b. LPPM Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes
- c. Korcam PKH Kecamatan Bumiayu
- d. Ketua Penanggung jawab PKH Desa Kaliwadas
- e. Warga Desa Congkar Rt.01 Rw.01 Kaliwadas, Bumiayu

REFERENSI

- Andriani, M., dkk. (2016). Peran gizi dalam siklus kehidupan. Prenadamedia Group. https://www.google.co.id/books/edition/Peranan_Gizi_Dalam_Siklus_Kehidupan/kH-A-DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gizi+pada+ibu+menyusui&printsec=frontcover
- Apanga, P. A., et al. (2022). The role of state breastfeeding laws and programs on exclusive breastfeeding practice among mothers in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC). *International Breastfeeding Journal*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00490-9>
- Baroroh, I., dkk. (2021). Gizi dalam kesehatan reproduksi (Ed. Nasrudin Moh). PT. Nasya Expanding Management. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_GIZI_DALAM_KESEHATAN_REPRODUKS/zGxXEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=dampak+kekurangan+gizi+pada+ibu+menyusui&pg=PA112&printsec=frontcover
- Bulan, B., et al. (2020). Hubungan pengetahuan ibu menyusui terhadap status gizi. *Jurnal Kesehatan*, 1–12.
- Caba-Flores, M. D., et al. (2022). Breast milk and the importance of chrononutrition. *Frontiers in Nutrition*, 9, 3–10.
- Carretero-Krug, A., et al. (2024). Nutritional status of breastfeeding mothers and impact of diet and dietary supplementation: A narrative review. *Nutrients*, 16(2), 1–28.
- Eidelman, A. I., & Schanler, R. J. (2022). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 129(3).
- Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2021). Hubungan asupan protein, status gizi ibu menyusui, dan kandungan protein pada air susu ibu (ASI): Telaah sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 372–78.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta.

- Mufida, R. T., Rohmah, M., & Wungo, P. (2022). Analisis ibu menyusui terhadap gizi bayi usia 0-6 bulan. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 36–41.
- Nur, A., dkk. (2023). *Asuhan kebidanan pasca persalinan dan menyusui: Konsep, faktor dan tantangan* (Ed. Rosmawati). Kaizen Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Pasca_Persalinan_dan_Me/1ALkEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=dampak+kekurangan+gizi+pada+ibu+menyusui&pg=PA124&printsec=frontcover
- Sari, R. N., Murniyati, & Azis, L. (2023). Penilaian status gizi ibu menyusui eksklusif dengan metode 24 H recall di Kecamatan Sumbawa. *Jurnal TAMBORA*, 7(2), 8–17.
- Simbolon, D. (2019). Pencegahan stunting melalui intervensi gizi spesifik pada ibu menyusui anak usia 0 - 24 bulan. https://www.google.co.id/books/edition/PENCEGAHAN_STUNTING_MELALUI_INTERVENSI_G/KdjFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gizi+pada+ibu+menyusui&printsec=frontcover
- Siregar, D. N., et al. (2024). Indeks massa tubuh ibu menyusui dengan status gizi bayi usia 0-1 tahun. *Haga Journal of Public Health (HJPH)*, 2(1), 1–7.
- Wahyuni, F., Yenni, et al. (2023). Penyuluhan tentang gizi ibu menyusui di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 198–204.