

PENYULUHAN TENTANG GIZI IBU MENYUSUI DI DUSUN SOROGENEN, KALASAN, DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

Health Education About Nutrition For Mothers In Sorogenen Village, Kalasan, Depok Sleman Yogyakarta

Nur Khasanah¹, Tutik Astuti²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Sleman, Yogyakarta, 55282, Indonesia

Email: Nurkhasanah@respati.ac.id

Abstrak

ASI adalah makanan yang sempurna bagi bayi, khususnya pada 6 bulan pertama kehidupan bayi, namun tidak semua ibu memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya dengan alasan minimnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI serta harus kembali bekerja, dan ibu merasa ASI tidak cukup. Kecukupan ASI pada bayi harus terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas, banyak ibu yang belum mengetahui gizi selama menyusui sehingga tingginya cakupan ASI Eksklusif berbanding terbalik dengan tingginya angka stunting pada balita. Prevalensi stunting pada anak di Kab. Sleman Yogyakarta tergolong tinggi yaitu sebesar 19,9%^(satu). Tujuan kegiatan untuk memberikan informasi mengenai gizi ibu menyusui sebagai upaya untuk mendukung keberhasilan ASI Eksklusif dan mencegah stunting pada anak balita. Metode kegiatan adalah ceramah gizi ibu menyusui dan demonstrasi memasak menggunakan alat bantu berupa leaflet, microphone, serta seperangkat alat dan bahan memasak yang diberikan kepada 14 ibu menyusui pada tanggal 15 Juli 2017 di Dusun Sorogenen I Kalasan, Depok Sleman Yogyakarta. Hasil: Berdasarkan umur diperoleh sebagian besar peserta berumur 20 – 30 tahun sebanyak 85,71%, Pendidikan menengah 78,57%, status pekerjaan adalah bekerja 64,29%. Pengetahuan tentang gizi ibu menyusui sebelum penyuluhan sebagian besar dalam kategori kurang 85,72%, setelah penyuluhan sebagian besar dalam kategori baik 100%. Kesimpulan: Pengetahuan ibu menyusui tentang gizi selama menyusui meningkat setelah dilakukan penyuluhan. Saran: diharapkan para ibu menyusui untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya dengan lebih memerhatikan asupan Gizi yang dikonsumsi

Kata Kunci : Penyuluhan, Gizi Ibu Menyusui

Abstract

Breast milk is the perfect food for babies, especially in the first 6 months of a baby's life, but not all mothers give exclusive breastfeeding to their babies for a variety of reasons including the lack of mother's knowledge about the benefits of breast milk, mothers should comeback to work, and mothers feel the breast milk is not enough. Adequacy of breast milk in infants must be met both in quantity and quality, but there are still many people do not know about the nutrition of nursing mothers so that although exclusive breastfeeding coverage is good enough, it is inversely proportional to the high rate of stunting in infants. Prevalence of stunting in children in Sleman Yogyakarta is classified as high at 19.9%¹. The Purpose of the activity is to provide information about nutrition for nursing mothers as an effort to support the success of exclusive breastfeeding and prevent stunting in children under five. Activity method is a counseling about breastfeeding mothers nutrition by lecture method and tools in the form of Leaflets, Microphones, and a set of cooking tools and materials given to 14 nursing mothers on July 15, 2017 in Sorogenen Sleman I Kalasan, Depok Sleman Yogyakarta. Results: Based on age, the majority of participants aged 20-30 years were 85.71%, secondary education 78.57%, employment status was 64.29%. Knowledge about nutrition of breastfeeding mothers before counseling is mostly in the lacking category 85.72%, and after counseling is mostly in the good category 100%. Conclusion: Knowledge of nursing mothers about nutrition during breastfeeding increases after counseling

Keywords: Health Education, Nursing Mothers Nutrition

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan yang sempurna bagi bayi, khususnya pada enam bulan pertama kehidupan bayi karena ASI merupakan makanan bayi dengan komposisi gizi terlengkap untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi (Sugiarti, Eni. 2011). ASI mengandung zat imunologik yang dapat membantu mencegah terjadinya infeksi diare, otitis media, INSPA, maupun serangan penyakit (Haryono, 2014).

Manfaat ASI tidak hanya dapat dirasakan oleh bayi, tetapi juga bagi ibu diantaranya dapat menumbuhkan rasa percaya diri, mempercepat involusi uterus, mencegah perdarahan, mencegah Anemia, dan karsinoma mammae (Nugroho, T. 2011). Meskipun ASI memiliki segudang manfaat, akan tetapi tidak semua ibu menyusui bayinya secara eksklusif sehingga cakupan pemberian ASI di Indonesia, termasuk DI. Yogyakarta masih cukup rendah.

Menurut SDKI 2017, cakupan pemberian ASI di Indonesia adalah 61,33% (kemenkes, 2017), angka tersebut masih jauh dari target yang sudah diatur dalam Kepmenkes RI No. 450/Menkes/SK/IV/2004 yang menetapkan target pemberian ASI eksklusif 6 bulan sebesar 80% (Kemenkes RI, 2016). Sedangkan bayi mendapat ASI saja usia 0 – 5 bulan mengalami penurunan dari tahun 2016 sebesar 54,0% (Kemenkes RI, 2016). DI.Yogyakarta menjadi daerah provinsi dengan cakupan pemberian ASI Eksklusif terendah ketiga dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia yaitu sebesar 24%, meskipun demikian ternyata ada 1 Kabupaten yang memiliki cakupan melebihi target yaitu Kab. Sleman sebesar 82,62 (Dinkes Sleman, 2017).

Tingginya cakupan pemberian ASI di Kabupaten sleman berbanding terbalik dengan kondisi status gizi pada bayi dan balita, dimana Kab. Sleman merupakan satu diantara dua kabupaten yang memiliki

prevalensi stunting tertinggi di DIY yaitu sebesar 19,9% (Kemenkes RI. 2012).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang menyebabkan seorang anak menjadi pendek dan atau sangat pendek, adapun faktor yang menyebabkan kejadian stunting adalah kondisi kurang gizi pada bayi dan balita berkepanjangan yang tidak segera ditangani termasuk gizi ibu saat menyusui.

ASI yang dikonsumsi bayi tidak cukup hanya secara kuantitas, tetapi juga kualitas ASI. Kuantitas dan kualitas ASI ditentukan oleh asupan zat gizi ibu menyusui diantaranya kebiasaan dan frekuensi makan, pendapatan yang cukup suatu keluarga bukan merupakan jaminan bahwa kebutuhan gizi tercukupi dengan baik. Berdasarkan wawancara pada saat studi pendahuluan pada tanggal 10 Juli 2017 kepada 10 ibu menyusui, delapan diantaranya mengatakan belum mengetahui sumber makanan pokok yang baik untuk ibu menyusui dan belum mengetahui jenis makanan yang dapat merangsang produksi ASI, sedangkan dua ibu lainnya mengatakan belum mengetahui semua jenis makanan yang baik untuk ibu menyusui dan hanya menggunakan daun katuk/daun kelor untuk memperbanyak ASI. Enam dari 10

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.

Penyuluhan merupakan cara untuk memberikan pengetahuan kepada ibu menyusui tentang sumber makanan yang baik untuk ibu menyusui sehingga diharapkan prilakunya berubah, hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penyuluhan dapat merubah perilaku, masyarakat sehingga masyarakat berminat dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya perbaikan kesejahteraan bayi dan balita (Subejo, 2010). Berdasarkan uraian diatas maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang gizi ibu menyusui di Dusun Sorogonen I Kalasan Sleman Yogyakarta. Adapun tujuan pengabdian pada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada masa menyusui dan meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada tanggal 15 juli 2017, dengan menggunakan metode penyuluhan tentang gizi ibu menyusui, demonstrasi cara memasak sumber makanan yang baik dan benar. Berikut bahan makanan dan jenis olahan makanan yang di praktikkan :

Tabel 1. Bahan makan dan jenis olahan

No	Bahan makanan	Olahan Makanan
1.	Daun kelor	Sayur Bening
2.	Kacang Almond	Susu almond
3.	Papaya	Puding papaya
4.	Kurma	Susu kurma

Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui di Padukuhan Sorogonen I yang berjumlah 14 orang. Susunan kegiatan penyuluhan yaitu dilakukan pre-test kemudian dilakukan penyuluhan dan

demonstrasi setelah penyuluhan dilakukan post-test dengan menggunakan kuisisioner yang berisi item pertanyaan seputar karakteristik dan gizi ibu menyusui yang kemudian dianalisis menggunakan deskriptif analitik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 14 Juli 2017 pukul 09.00-11.30 WIB di Dusun Sorogonen I Kalasan Depok Sleman Yogyakarta dihadiri oleh 14 ibu menyusui. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh kepala Dusun Sorogonen I dilanjutkan dengan sambutan ketua kader posyandu sorogonen I dan apersepsi tim pengabdian kepada seluruh peserta sembari pembagian kuisisioner sebagai langkah pengambilan data awal (pre test).

Pengambilan data awal selesai, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang gizi ibu menyusui menggunakan alat bantu microphone, leaflet dan media bahan baku memasak, selanjutnya demonstrasi memasak. Kemudian proses diskusi dan Tanya jawab sekitar 30 menit, antusiasme ibu-ibu terlihat pada saat proses diskusi yang memakan waktu cukup lama yang disebabkan pula oleh variansi karakteristik responden.

Hasil Kegiatan

Tabel 2 Karakteristik Peserta Penyuluhan

Variabel	f	%
Umur		
20-30 tahun	12	85,71
< 20 tahun dan > 30 tahun	2	14,29
Pendidikan Tinggi		
Menengah Rendah	3	21,43
Pekerjaan Bekerja		
Tidak Bekerja	0	00,00
	9	64,29
	5	35,71
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa

karakteristik ibu menyusui di Padukuhan Sorogonen I untuk umur paling banyak dalam kategori usia reproduksi sehat (20-35 tahun) yaitu sebanyak 12 ibu (85,71%), untuk kategori pendidikan sebagian besar berpendidikan menengah sebanyak 11 ibu (78,57%), sedangkan berdasarkan pekerjaan sebagian besar bekerja sebanyak 9 ibu (64,29%).

Tabel 3 Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Menyusui sebelum dilakukan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	F	%
Baik	0	0
Cukup Kurang	2	14,28
	12	85,72
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 12 peserta (85,72%), pengetahuan cukup sebanyak 2 peserta (14,28%) dan tidak ada yang memiliki pengetahuan tinggi

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Menyusui setelah dilakukan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	F	%
Baik	14	100
Cukup Kurang	0	0,0
	0	0,0
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan semua dalam kategori Baik sebanyak 14 peserta (100%). Dari data diatas dapat diketahui bahwa terdapat kenaikan tingkat pengetahuan ibu antara sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, dimana setelah dilakukan penyuluhan tidak ada yang berpengetahuan cukup maupun kurang.

Tabel 5 Perilaku pe mberian ASI ibu menyusui

Perilaku	F	%
ASI Eksklusif	11	78,57
Tidak eksklusif	3	21,43
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa perilaku ibu dalam pemberian ASI sebagian besar memberi ASI Eksklusif yaitu sebanyak 11 ibu (78,57%), tetapi masih ada 3 ibu yang berperilaku tidak memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya yaitu sebanyak 3 ibu (21,43%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Umur

Karakteristik berdasarkan umur pada ibu menyusui yang merupakan peserta penyuluhan sebagian besar dalam rentang usia reproduksi sehat (20-30 tahun) sebanyak 12 ibu (85,71%) sehingga produksi ASI ibu juga masih baik (Utami, 2012), sedangkan ibu menyusui yang berusia <20 tahun dan atau > 30 tahun sebanyak 2 ibu (14,29%).

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif, sebagian besar ibu usia remaja tidak memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya, hal tersebut karena ketidaktahuan remaja terhadap manfaat dan pentingnya ASI Eksklusif, tidak mengetahui gizi pada ibu menyusui, serta memiliki persepsi yang kurang tepat terhadap perubahan bentuk payudara secara permanen pada ibu menyusui (Kingston, D, Heaman, M dan Chalmers, B. 2012). Selain itu produksi ASI ibu menyusui yang paling optimal adalah ibu yang berada pada rentang usia 20-30 tahun, dibandingkan pada ibu usia >35 tahun (Utami, 2012)

Pembesaran payudara terjadi setiap ovulasi dimulai dari hari pertama menstruasi sampai usia 30 tahun, sehingga masa-masa tersebut adalah masa yang sangat ideal bagi

ibu menyusui karena produksi ASI masih optimal sejalan dengan ovulasi yang terjadi pada ibu menyusui (Utami, 2012) .

a. Karakteristik Pendidikan

Berdasarkan karakteristik pendidikan sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 13 ibu (86,66%), ibu yang berpendidikan tinggi sebanyak 2 ibu (13,33%) dan tidak ada yang berpendidikan rendah.

Tugas dari pendidikan adalah memberikan atau meningkatkan pengetahuan. Makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi sehingga semakin menerima informasi makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Notoatmodjo, S. 2012).

Ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menerima suatu ide baru dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah sehingga promosi dan informasi mengenai ASI Eksklusif dengan mudah dapat diterima dan dilaksanakan. Pada ibu yang berpendidikan menengah pada umumnya terbuka menerima informasi dan lebih tertarik mencari-cari informasi sendiri terkait masalah kesehatan yang dialami termasuk masalah gizi ibu menyusui melalui browsing internet sehingga tepatnya informasi yang diterima ibu karena informasi bukan berasal dari pakarnya langsung.

b. Pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan keseluruhan menjadi baik sebanyak 100%. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan

sebagainya) (Notoatmodjo, S. 2012). Responden merupakan ibu menyusui dimana sebagian besar ibu belum mengetahui gizi ibu menyusui, ibu primipara belum mempunyai pengalaman dalam menyusui. Setelah dilakukan penyuluhan gizi ibu menyusui pengetahuan ibu menyusui menjadi meningkat.

Berdasarkan hasil analisis diketahui pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar dalam kategori kurang 85,72%, pengetahuan cukup 14,28% dan baik 0%. Sedangkan Karakteristik Pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebanyak 11 responden (73,33%), sedangkan 4 responden (26,66%) tidak bekerja. Ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk menyusui anaknya sebaliknya ibu yang bekerja sering memberikan MPASI dini karena memiliki persepsi yang salah terkait ASI yang tidak cukup dengan alasan harus kembali bekerja setelah cuti melahirkan selesai. Padahal istilah harus kembali bekerja bukan alasan untuk tidak memberikan ASI secara Eksklusif. Bagi ibu-ibu yang bekerja, ASI bisa diperah setiap 3 sampai 4 jam sekali untuk disimpan dalam lemari pendingin (Murtagh, L & Mouton, Anthony D. 2011).

Beberapa alasan mengapa wanita atau seorang ibu bekerja, antara lain yaitu untuk menambah penghasilan karena untuk meningkatkan kondisi ekonomi rumah tangga yang rendah, menghindari rasa bosan dalam mengisi waktu luang, memiliki minat atau keahlian tertentu yang ingin dimanfaatkan dan mengembangkan diri (Nilakusmawati et al. 2012).

Ibu yang bekerja diluar rumah cenderung tidak memberikan ASI eksklusif. Berbagai hambatan menyusui yang muncul pada ibu bekerja seperti pendeknya waktu cuti setelah melahirkan, tidak adanya ruang ditempat kerja yang mendukung laktasi dan pendeknya waktu istirahat mengharuskan ibu untuk berupaya keras dalam pemberian ASI,

sehingga beberapa ibu memutuskan untuk memberikan susu formula saat bekerja (Kemenkes RI, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat dengan judul penyuluhan tentang gizi ibu menyusui sebagai upaya untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dan pencegahan stunting pada bayi diperoleh kesimpulan Penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan juga demonstrasi secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi ibu menyusui

Saran

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang diperoleh, maka pengabdian menyarankan beberapa hal yaitu: Bagi Puskesmas diharapkan bagi tenaga kesehatan yang berada di faskes pertama yaitu puskesmas dapat meningkatkan frekuensi pertemuan dengan para kader posyandu setiap padukuhan untuk pemberian pelatihan dan informasi terkait ASI eksklusif sehingga informasi tersebut dapat disebarluaskan kepada masyarakat. Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan bagi semua tenaga kesehatan untuk mengajarkan kepada para ibu menyusui sejak kunjungan ANC tentang pemilihan sumber makanan yang baik untuk gizi selama menyusui dan melakukan demonstrasi cara memasak dan mengolah makanan secara benar sehingga proses memasak tidak merusak kandungan gizi yang ada pada suatu bahan makanan. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan institusi pendidikan pada umumnya, kesehatan pada khususnya untuk mengikutsertakan mahasiswa dalam memberi informasi terkait gizi ibu menyusui kepada masyarakat melalui kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen terkait secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2012). *Buku saku pemantauan status gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Sugiarti, Eni. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kecamatan Karangmalang Kabupaten Sragen*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. Surakarta.
- DepKes RI. (2005). *Petunjuk Pelaksanaan Peningkatan ASI eksklusif*. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Nugroho, T. (2011). *Asi dan Tumor Payudara*. Yogyakarta : Medika Nuha
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Pokok-pokok peraturan pemerintah Air Susu Ibu Eksklusif*. Jakarta
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman*. Yogyakarta : Dinkes
- Kingston, D, Heaman, M dan Chalmers, B. (2012). *Comparison of adolescent young adult, and adult women's maternity experiences and practices*. Pediatrics, 129(5).
- Pudjiadi, S. (2000). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Novita, D. (2008). *Hubungan karakteristik ibu, faktor pelayanan kesehatan, immediate breastfeeding dan pemberian kolostrum dengan pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok*. Tahun 2008. <http://garuda.kemdiknas.go.id/jurnal/detail/id/0:390708/q/Novita,%20D.%202008.%20>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi*

Kesehatan dan Ilmu Perilaku .

Jakarta: Rineka Cipta

Murtagh, L & Mouton, Anthony D. (2011).

Working Mother, Breast Feeding, and the law. American Journal of public health, vol 101, no 2

Nilakusmawati et al. (2012). *Studi Faktor-*

Faktor Yang Mempengaruhi Wanita Bekerja Di Kota Denpasar. Jurnal Kependudukan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia 8(1), 26-31

Forster DA et al. (2006). *Factors*

Associated With Breastfeeding At Six Months Postpartum In a Group Of Australian Women. International Breastfeeding Journal: 1-12.

Utami roesli. (2012). *Inisiasi menyusui dini dan ASI Eksklusif. Jawa Barat : Pustaka bunda*

Kemkes RI. (2014). *Buku saku pemantauan status gizi. Jakarta ; kementerian Kesehatan Republik Indonesia*