

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ASI dan persiapan menyusui eksklusif

Wahyuningsih¹, Marni²,

Profesi Bidan, STIKes Estu Utomo, Boyolali, Indonesia¹

Diploma III Keperawatan, Akper Giri Satria Husada, Wonogiri, Indonesia²

Email: wahyueub2019@yahoo.com^{1*}, marnigsh020@gmail.com²

*Corresponding Author

Submit: 30 Agustus 2021; revisi: 4 September 2021, diterima: 6 September 2021

ABSTRAK

Menyusui bayi merupakan kodrat wanita di dunia. Menyusui mempunyai banyak keuntungan baik bagi bayi, ibu, dan keluarga. Keuntungan bagi bayi, ASI mampu memenuhi kebutuhan/kecukupan nutrisi bayi sampai usia 6 bulan, ASI memiliki zat antibody yang diperlukan bayi terhindar dari penyakit infeksi dan menular, ASI meningkatkan daya tahan tubuh. Bagi ibu ASI memberi keuntungan dalam segi kepraktisan maksudnya ibu tidak perlu repot menyiapkan air hangat dan botol untuk menyiapkan minum bagi bayinya. Bagi keluarga ASI memberi manfaat dan keuntungan karena bayi cukup diberi ASI sampai 6 bulan pertama sehingga menekan pengeluaran untuk membeli susu formula. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif sehingga ibu hamil bisa mempersiapkan menyusui bayi secara eksklusif sejak dini. Di Kelurahan Giripurwo Wonogiri cakupan pemberian ASI eksklusif sudah cukup tinggi yakni mencapai 90% dari jumlah total ibu menyusui (pernyataan bidan wilayah). Namun akan lebih baik jika ibu hamil diberikan tambahan informasi tentang ASI eksklusif karena persiapan menyusui secara eksklusif dimulai sejak masa kehamilan.

Kata kunci: Ibu Hamil, ASI, Menyusui Eksklusif

ABSTRACT

Breastfeeding a baby is the nature of women in the world. Breastfeeding has many benefits for the baby, mother and family. Advantages for babies, ASI be able to meet the nutritional needs/adequacy of babies until the age of 6 months, ASI has antibodies that babies need to avoid infectious and infectious diseases, ASI increases body resistance. For mothers, breastfeeding provides advantages in terms of practicality, meaning that mothers do not have to bother preparing warm water and bottles to prepare drinks for their babies. For families, breastfeeding provides benefits and advantages because it is enough for babies to be breastfed for the first 6 months so that it reduces spending on buying formula milk. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant mother about exclusive breastfeeding so she can prepare for exclusive breastfeeding from an early age. In Giripurwo Wonogiri Village, the coverage of exclusive breastfeeding is quite high, reaching 90% of the total number of breastfeeding mothers (state midwife). However, it would be better if pregnant mother were given additional information about exclusive breastfeeding because the preparation for exclusive breastfeeding began during pregnancy.

Keywords: pregnant woman, ASI and exclusive breastfeeding



Copyright © 2021 The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license.

PENDAHULUAN

Menyusui bayi merupakan kodrat wanita di dunia. Menyusui mempunyai banyak keuntungan baik bagi bayi, ibu, dan keluarga. Roesli (2012) mengungkapkan pemberian ASI secara eksklusif adalah menyusui bayi secara murni, tanpa diberi tambahan cairan seperti; susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan atau tambahan makanan lain seperti; pisang, bubur susu, biskuit, nasi tim, dan lain-lain sampai usia 6 bulan.

Keuntungan bagi bayi, ASI mampu memenuhi kebutuhan/kecukupan nutrisi bayi sampai usia 6 bulan, ASI memiliki zat antibody yang diperlukan bayi terhindar dari penyakit infeksi dan menular, ASI meningkatkan daya tahan tubuh. Bagi ibu ASI memberi keuntungan dalam segi kepraktisan maksudnya ibu tidak perlu repot menyiapkan air hangat dan botol untuk menyiapkan minum bagi bayinya. Bagi keluarga ASI memberi manfaat dan keuntungan karena bayi cukup diberi ASI sampai 6 bulan pertama sehingga menekan pengeluaran untuk membeli susu formula Purwanti, (2014).

Di Kelurahan Giripurwo Wonogiri cakupan pemberian ASI eksklusif sudah cukup tinggi yakni mencapai 90% dari jumlah total ibu menyusui (pernyataan bidan wilayah). Namun akan lebih baik jika ibu hamil diberikan tambahan informasi tentang ASI eksklusif karena persiapan menyusui secara eksklusif dimulai sejak masa kehamilan.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif sekaligus mempersiapkan menyusui eksklusif sejak masa kehamilan. ASI Eksklusif diartikan jika bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan (Mufdlilah 2017).

Manfaat ASI bisa dirasakan oleh bayi maupun ibu dan keluarga. Bagi bayi ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dan berkemampuan seimbang, secara alami telah disesuaikan dengan kebutuhan masa pertumbuhan dan perkembangan bayi (Roesli, 2012). ASI mampu meningkatkan daya tahan/imun bayi sehingga bayi yang mendapat ASI lebih jarang menderita penyakit, karena adanya *zat protektif* dalam ASI yang dapat melindungi bayi dari serangan penyakit (Purwanti, 2014). ASI mengandung *taurin* dari gugusan protein sebagai bahan pokok pertumbuhan sel otak dan lemak dengan rantai panjang, seperti *omega-3* dan *omega-6* serta DHA (*Docosahexaecoic acid*) sebagai bahan pembentuk sel saraf otak. Pertumbuhan dan perkembangan sel saraf otak yang optimal sejak masa janin sampai usia balita merupakan masa kritis yang tidak dapat digantikan dengan kesempatan lain sehingga dapat mencerdaskan anak (Purwanti, 2014).

Manfaat ASI bagi ibu antara lain dari aspek kesehatan, pemberian ASI eksklusif mempercepat pemulihan masa nifas, mengurangi resiko perdarahan pasca persalinan, menurunkan resiko kanker payudara dan mengurangi resiko penyakit cardio vaskuler (Mufdlilah 2017). Dari aspek KB (keluarga berencana), Purwanti (2014) mengemukakan bahwa dengan keluarnya ASI, *prolaktin* terangsang untuk segera memproduksi ASI. Semakin sering bayi menyusui, semakin banyak ASI yang dikeluarkan (dihisap) dan akan makin banyak pula ASI yang keluar. Semakin tinggi kadar *oksitosin* dalam peredaran darah, semakin merangsang *prolaktin* untuk memproduksi ASI. Aktivitas kedua hormon ini dan isapan bayi merupakan jari-jari roda yang saling terikat dan mempunyai satu sistem yang saling mempengaruhi dan melengkapi. Tingginya *hormon prolaktin* akan menghambat pematangan *sel telur* sehingga wanita yang menyusui dengan cara yang benar, tidak akan terjadi *ovulasi*. Bila tidak ada *ovulasi*, tentunya tidak akan mendapat *menstruasi* yang berarti ibu menyusui sudah ber-KB secara alamiah. Untuk aspek psikis pemberian ASI eksklusif meningkatkan jalinan kasih sayang, dengan dekapan ibu dan bayi memberikan rasa percaya diri pada bayi. Pemberian ASI eksklusif memberikan kepuasan pada ibu karena mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi (Mufdlilah 2017).

Manfaat ASI bagi keluarga dari aspek ekonomi sesuai ungkapan Suradi (2014) bahwa ASI eksklusif tidak perlu dibeli sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula bisa untuk keperluan lainnya. Selain itu, penghematan juga dikarenakan bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit, sehingga mengurangi biaya berobat. Untuk aspek kemudahan Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Karena tidak perlu repot menyiapkan air memasak, botol dan dot yang harus selalu dibersihkan serta tidak perlu minta pertolongan orang lain (Suradi, 2014).

Penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif sudah banyak dilakukan. Penelitian oleh S. Fatimah (2017) menjelaskan pengetahuan ibu tentang ASI penting diketahui oleh ibu karena ibu yang memiliki pengetahuan mengenai ASI eksklusif maka akan berperilaku atau berbuat sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Ibu yang memiliki pengetahuan baik maka kualitas dalam pemberian ASI akan lebih baik pula dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan kurang mengenai ASI (Fatimah 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa manajemen laktasi yang merupakan bagian dari persiapan menyusui dan pemberian ASI eksklusif juga perlu diketahui oleh ibu hamil karena hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manajemen laktasi dengan kesiapan ibu memberikan ASI eksklusif (Priyati 2019). Hasil penelitian oleh Lindawati (2019) menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada ibu yang memiliki pengetahuan baik dibandingkan pada ibu yang pengetahuannya kurang baik. Responden yang tidak memberikan ASI Eksklusif tersebut memberikan makanan lain antara lain madu, susu formula, bubur, air, dan pisang pada umur bayi kurang 6 bulan (Lindawati 2019).

METODE

Tahap awal yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah berkoordinasi dengan PKD Kelurahan Giripurwo, Tim Pengabdian datang kelokasi PKD untuk mengetahui masalah kesehatan yang terjadi di lingkungan tersebut, Tim mengadakan wawancara terkait pengetahuan tentang ASI dan menyusui, setelah mengetahui permasalahan yang ada, tim pengabdian dan petugas PKD merencanakan kegiatan yang akan dilakukan, setelah tercapai kesepakatan terkait materi pengabdian, waktu dan tempat maka tim mengundang ibu hamil untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Tahap kedua memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang ASI dan Persiapan Menyusui Eksklusif. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 Januari 2020 pada pukul 10.00 bertempat di balai kelurahan Giripurwo bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil.

Penyuluhan/Pendidikan kesehatan diberikan dalam tiga tahap, tahap pertama perkenalan antara tim pengabdian dengan peserta yang terdiri dari ibu hamil, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner tentang ASI eksklusif. Tahap kedua adalah fase kerja yaitu memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang ASI dan Persiapan Menyusui Eksklusif. Penyuluhan/pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penyebaran leaflet tentang ASI eksklusif. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yaitu dengan menanyakan kepada peserta apakah sudah memahami materi penyuluhan, dengan cara memberi pertanyaan dan peserta menjawab pertanyaan. Selain memberikan pertanyaan secara langsung, pengabdian juga memberikan kuesioner yang sama. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan, dari skor rata-rata 70 menjadi skor rata-rata 85.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 Januari 2020 pada pukul 10.00 bertempat di balai kelurahan Giripurwo bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil Purwo ASih. Kegiatan kelas ibu hamil dilaksanakan oleh PKD setiap bulan. Dalam kegiatan kelas ibu hamil, selain memberikan penyuluhan, biasanya bidan juga memberikan makanan tambahan untuk ibu hamil. Penyuluhan/Pendidikan kesehatan diberikan dalam tiga tahap, tahap pertama perkenalan antara tim pengabdian dengan peserta yang terdiri dari ibu hamil, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner tentang ASI eksklusif. Tahap kedua adalah fase kerja yaitu memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang ASI dan Persiapan Menyusui Eksklusif. Penyuluhan/pendidikan kesehatan diberikan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penyebaran leaflet tentang ASI eksklusif. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yaitu dengan menanyakan kepada peserta apakah sudah memahami materi penyuluhan, dengan cara memberi pertanyaan dan peserta menjawab pertanyaan. Selain memberikan pertanyaan secara langsung, pengabdian juga memberikan kuesioner yang sama. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan, dari skor rata-rata 70 menjadi skor rata-rata 85. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting akan terbentuknya tindakan atau perilaku seseorang. Pengetahuan seseorang terhadap kesehatan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, jadi jika selama kehamilan tidak mendapatkan informasi atau penyuluhan mengenai ASI eksklusif maka akan berpengaruh terhadap perilaku ibu tersebut dalam pemberian ASI pada bayinya (Lindawati 2019).

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah tidak semua ibu hamil datang, sehingga penyuluhan tentang persiapan ASI eksklusif hendaknya bisa dilakukan di bulan selanjutnya dengan harapan, ibu hamil yang tidak datang bulan ini bisa datang di kelas ibu hamil bulan selanjutnya jika belum melahirkan. Kegiatan ini hendaknya bisa dilakukan setiap bulan, karena informasi tentang ASI eksklusif perlu dipersiapkan sejak ibu hamil agar ibu paham tentang ASI eksklusif sehingga bisa meningkatkan cakupan ASI eksklusif di tingkat puskesmas. Dengan pemberian pendidikan kesehatan setiap bulan pada kelas ibu hamil, harapannya semua ibu hamil pernah mendapatkan informasi tentang persiapan ASI eksklusif dari petugas kesehatan sejak masa kehamilan melalui kelas ibu hamil yang diselenggarakan bidan desa setiap bulan. Sesuai dengan penelitian yang mengungkapkan jika pengetahuan perlu dirubah dengan menggunakan kekuatan atau kekuasaan atau dorongan. Dalam hal ini perubahan perilaku dipaksakan kepada sasaran atau masyarakat sehingga ia mau melakukan (berperilaku) seperti yang diharapkan. Cara ini akan menghasilkan perilaku yang cepat, akan tetapi perubahan tersebut belum tentu akan berlangsung lama karena perubahan perilaku yang terjadi tidak atau belum didasari oleh kesadaran diri sendiri. Akan lebih baik jika pendidikan kesehatan diberikan secara berulang dan terus menerus sehingga akan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Selanjutnya dengan pengetahuan-pengetahuan itu akan menimbulkan kesadaran mereka, dan akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya itu. Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini memakan waktu lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri (bukan karena paksaan) (Nasihah 2015).

Bidan menyampaikan jika pendidikan kesehatan tentang persiapan ASI eksklusif memang sangat pas diberikan sejak masa kehamilan agar ibu hamil bisa mempersiapkan dengan baik. Ibu hamil yang hadir antusias memperhatikan materi pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif, pada sesi diskusi banyak pertanyaan yang masuk dan pada sesi tanya jawab, peserta bersemangat untuk menjawab pertanyaan yang diberikan pengabdian. Penelitian Rogers (1974) dalam Notoatmodjo (2003) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru

(berperilaku baru), didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan sebagai berikut : 1) Awareness (kesadaran), yaitu orang menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu. 2) Interest yaitu orang mulai tertarik kepada stimulus atau rangsangan. 3) Evaluation yaitu (menimbang- nimbang baik dan tidaknya stimulus bagi dirinya), hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi. 4) Trial yaitu orang telah mencoba perilaku baru. 5) Adaption yaitu subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus (Nasihah 2015).



Gambar Kegiatan kelas ibu hamil di PKD Purwo Asih Giripurwo

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat pada kelas ibu hamil di PKD Purwo ASih ini penting dilakukan untuk meningkatkan dan menambah informasi ibu hamil mengenai persiapan ASI eksklusif sehingga ibu hamil mampu mempersiapkan pemberian ASI eksklusif sejak masa kehamilan. Saran yang bisa diberikan: ibu hamil hendaknya aktif untuk mengikuti kelas ibu hamil yang ada di wilayah kelurahan tempat tinggal masing-masing.

DAFTAR REFERENSI

- Fatimah, Siti. 2017. "Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Tahun 2017." *Politeknik Kesehatan Yogyakarta*.
- Lindawati, Revi. 2019. "Hubungan Pengetahuan, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian ASI Eksklusif." *Faletahan Health Journal* 6(1): 30–36.
- Mufdlilah. 2017. *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif*.
- Nasihah, Latifatun. 2015. "The Relationship Between Educational and Mother Behavior in Providing Breast Feeding in Midwifery Clinic Ny. Andre Kediri." *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 2(2): 144–49.
- Priyati, Retno Rahayu. 2019. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manajemen Laktasi Dengan Kesiapan Ibu Memberikan ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Kota Yogyakarta."
- Purwanti, H. S. (2014). *Konsep Penerapan ASI Eksklusif; Buku Saku Untuk Bidan: Buku Kedokteran EGC ; Jakarta*
- Roesli, U. (2012). *ASI, Hak Asasi Anak; Untaian Bunga Rampai : Bengkel Buku ; Yogyakarta*

Wahyuningsih, W. et al. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ASI dan persiapan menyusui eksklusif. *Edumore: Journal of Community Service in Education*, Vol.1, No.1 (2021)

Suradi, R. (2014). *Bahan Bacaan Manajemen Laktasi : Perkumpulan Perinatologi Indonesia ; Jakarta*