

## PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN SEHAT PELANCAR ASI PADA IBU NIFAS DAN KADER POSYANDU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS

Nelly Mariati<sup>1\*</sup>, Shelly Rodliah Rosyad<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

[nellyrachel09@gmail.com](mailto:nellyrachel09@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang dengan berbagai jenis masalah dan hambatan dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Salah satu hambatan yang sering terjadi di masyarakat adalah adanya pantang makanan setelah melahirkan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memahami cara mengolah makanan sehat pelancar ASI pada Ibu Nifas dan Kader. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab serta praktik cara pembuatan makanan pelancar ASI yang bahannya ada disekitar kita...Evaluasi yang dilakukan melalui pretest dan posttest dengan indicator penilaian apabila terdapat peningkatan pengetahuan peserta lebih dari 80% maka kegiatan dianggap berhasil. Target dari penyuluhan dan pelatihan ini adalah terjadinya peningkatan pemahaman tentang manfaat ASI, Makanan pelancar ASI dan cara mengolah makanan sehat pelancar ASI bagi ibu nifas dan kader posyandu. Hasil penyuluhan dan pelatihan didapatkan dengan persentasi nilai berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (30%) meningkat menjadi 14 orang (70%), sehingga adanya peningkatan persentase ibu yang berpengetahuan baik dan terjadi penurunan persentase ibu yang berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu Nifas dan Kader Posyandu setelah diberikan Penyuluhan dan Pelatihan tentang pembuatan makanan sehat pelancar ASI.

**Kata Kunci:** Makanan Sehat; Asi; Ibu Nifas.

**Abstract:** Indonesia is a developing country with various types of problems and obstacles in the development of public health. One of the obstacles that often occurs in society is abstinence from food after giving birth. This community service aims to understand how to prepare healthy foods that facilitate breastfeeding for postpartum mothers and cadres. The method used is lectures and questions and answers as well as practice on how to make breast milk-stimulating foods using ingredients that are all around us. The evaluation was conducted through pretest and posttest with an assessment indicator if there was an increase in participant knowledge of more than 80% then the activity was considered successful. The target of this counseling and training was an increase in understanding of the benefits of breast milk, breast milk-stimulating foods and how to process healthy breast milk-stimulating foods for postpartum mothers and posyandu cadres. The results of the counseling and training were obtained with a percentage of good knowledge of 6 people (30%) increasing to 14 people (70%), so that there was an increase in the percentage of mothers with good knowledge and a decrease in the percentage of mothers with less knowledge so that it can be concluded that there was an increase in the knowledge of postpartum mothers and Posyandu cadres after being given Counseling and Training on making healthy breast milk-stimulating foods.

**Keywords:** Healthy Food; Breast Milk; Postpartum.



#### Article History:

Received: 11-11-2024

Revised : 19-12-2024

Accepted: 19-12-2024

Online : 01-02-2025



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

## A. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang dengan berbagai jenis masalah dan hambatan dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Salah satu hambatan yang sering terjadi di masyarakat adalah adanya pantang makanan setelah melahirkan. Padahal setelah melahirkan seorang wanita memerlukan nutrisi yang cukup untuk memulihkan kembali seluruh alat reproduksinya salah satunya yaitu penyembuhan luka jalan lahir. Mereka tidak menyadari bahwa tindakannya berpengaruh terhadap lambatnya pemulihan kesehatan kembali, juga dapat terhambatnya pertumbuhan bayi (Rahmawati, 2018; Sampara et al., 2020).

Analisis penyebab ibu pantang makan secara teori adalah disebabkan oleh pengetahuan, pendidikan, pengalaman, pekerjaan, usia, ekonomi, dukungan keluarga dan kebiasaan atau perilaku. Faktor predisposisi adalah pengetahuan yang dipengaruhi faktor pendidikan, pengalaman, pekerjaan, usia, dan status ekonomi (Suprayitno, 2010). Dampak jika ibu nifas tetap melakukan pantang makan adalah ibu nifas akan mengalami kurang zat gizi sehingga penyembuhan luka lebih lama bahkan bisa timbul infeksi. Apalagi ibu nifas sangat membutuhkan makanan bergizi untuk pemulihan kondisi kesehatan, mempercepat kesembuhan luka, dan untuk menunjang proses laktasi (Bahiyatun, 2017; Yuliani et al., 2022).

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi terutama saat berusia 0-6 bulan. Kondisi ini menjadi penting dikarenakan ibu menyusui harus memiliki kualitas ASI yang baik dengan ibu mengonsumsi makanan yang bergizi. Dampak dari ketidakseimbangan nutrisi pada masa menyusui ini secara umum dapat mengakibatkan masalah kesehatan bagi bayi dan ibu. Oleh karena itu sangat diperlukan penyuluhan dan pelatihan dalam mengolah bahan makanan sumber protein untuk menunjang kualitas ASI dengan bahan dasar yang mudah dan murah didapat (Fitriana et al., 2022; Indriyani & Azza, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian (Hanik & Wiharti, 2022) didapatkan bahwa hasil pelatihan tentang manfaat ASI dan cara pembuatan makanan olahan pelancar ASI pada ibu-ibu Balita dan Kader Posyandu Dahlia 5 kalurahan Jombor dapat disimpulkan berhasil karena terjadi peningkatan pemahaman dari skor rata-rata 71.08 menjadi 90.83 atau sebesar 19,75 (28,24%). Kegiatan yang sejenis masih perlu dilaksanakan dan ditingkatkan, karena masih banyak masyarakat yang membutuhkan penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

Berdasarkan hasil penelitian (Hanik et al., 2021) didapatkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman tentang manfaat ASI, tanaman pelancar ASI, dan cara memasak makanan snek jajanan sehat pelancar ASI ibu-ibu dan kader Posyandu Dahlia desa Gabahan RW 12 kalurahan Jombor sebesar 20%. Dari hasil penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat ASI dan cara pembuatan makanan olahan pelancar ASI pada ibu-ibu Balita dan Kader

Posyandu Dahlia 6 desa Gabahan RW 12 Jombor dapat disimpulkan bahwa PPM tersebut berhasil karena terjadi peningkatan pemahaman dari skor rata-rata 69,84 menjadi 91,81 atau sebesar 19,17 (20,99%). Fenomena diatas mendorong penulis untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan sehat pelancar ASI pada ibu nifas dan kader. Hal ini agar ibu nifas dan kader dapat memahami dan mampu membuat makanan sehat pelancar ASI secara mandiri.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini bertempat di Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2024. Adapun sasarannya adalah ibu nifas dan kader posyandu sebanyak 20 peserta. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan tentang pembuatan makanan sehat pelancar ASI. Peserta juga diberikan booklet. Kemudian kegiatan di lanjutkan dengan demonstrasi tentang cara pembuatan makanan sehat pelancar ASI. Adapun beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

### **1. Tahap Pra Kegiatan**

Persiapan awal sebelum pelaksanaan adalah pembuatan proposal kegiatan serta menyelesaikan administrasi perizinan tempat pelaksanaan. Setelah itu, melakukan koordinasi dengan Puskesmas untuk melakukan Facus group Discussion (FGD) untuk menggali permasalahan yang ada. Kemudian menemukan solusi permasalahan, ditetapkan media penyuluhan dan mempersiapkan demonstrasi untuk pelatihannya.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan dengan diawali pre test, kemudian memberikan penyuluhan berupa ceramah, dan diskusi menggunakan booklet, setelah itu dilaksanakan post test sebelum melaksanakan demonstrasi. Setelah selesai dilakukan demonstrasi untuk melakukan pelatihan dengan mempersiapkan bahan dan peralatan untuk pelatihan.

### **3. Tahap Evaluasi**

Evaluasi setelah kegiatan akan dilakukan oleh tim untuk mengetahui sejauhmana hasil kegiatan yang telah dicapai secara umum meliputi tujuan, proses penyuluhan dan peningkatan pemahaman dari hasil post test. Kuesioner dengan 10 pertanyaan yang diukur dengan skala guttman. Hasil jawaban kemudian dilakukan dihitung benar dan salah sehingga dibagi dalam kategori baik (76-100%), cukup (56-75%), (<56% lebih sedikit).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk mengolah makanan pelancar ASI yang bergizi berlangsung dengan lancar dan penuh antusias, dengan sasaran ibu-ibu nifas dan kader, dapat dilihat pada daftar hadir peserta masing-masing berjumlah 20 orang. Sebelum dilaksanakan penyuluhan pengolahan makanan pelancar ASI, acara dimulai dengan pengenalan tim pengabdian kepada masyarakat dan mengisi daftar hadir serta memberikan lembar kuisioner pretest yang dibantu oleh 2 orang mahasiswa. Peserta mengisi sesuai pemahanan mereka berdasarkan pertanyaan mengenai materi yang diberikan dan dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi. Setelah selesai mengisi pretest, peserta mendapatkan booklet dan penyuluhan dari tim. Pada pelaksanaan peserta penyampaian materi dan demosntrasi yang diberikan, para peserta menyimak dengan tekun dan antusias serta aktif dalam tanya jawab, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penyuluhan

Setelah selesai melakukan penyuluhan, para peserta memperhatikan cara pembuatan makanan pelancar ASI dan bahan yang harus disiapkan untuk pembuatan nugget boster ASI. Peserta menanyakan bahan apa saja yang dapat diolah untuk makanan pelancar ASI. Selanjutnya dilakukan evaluasi kegiatan, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Bahan Makanan Sehat Pelancar ASI

Kegiatan PKM ini difokuskan kepada kelompok ibu nifas dan kader posyandu dalam menghadapi masalah peningkatan kualitas ASI yang baik. Peserta sangat responsif dalam mengikuti penyuluhan sangat antusias dalam mendengarkan, menyampaikan masalah tentang menyusui dan mengikuti proses pelatihan atau demonstrasi pembuatan makanan pelancar ASI sampai dengan selesai. Membahas seputar jenis gizi dan makanan untuk meningkatkan produksi ASI.

Namun faktanya masih banyak mengalami kendala dalam menyiapkan kualitas ASI yaitu faktor yang berasal dari ibu, bayi dan lingkungan serta ada nya makanan berpantang bagi ibu nifas yang turun temurun dari nenek moyang dan keterampilan dalam menyiapkan makanan yang bergizi seimbang selama proses menyusui belum optimal (Lestari et al., 2018; Tan et al., 2022). Mengonsumsi lauk pauk, sayuran dan buah yang dapat meningkatkan volume ASI merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan agar ibu berhasil dalam meningkatkan produksi ASI. Sayuran tersebut merupakan lauk pauk, sayuran dan buah yang mudah didapat serta dimanfaatkan dalam meningkatkan produksi ASI (Ratna & Wati, 2021; Wilda & Sarlis, 2021), seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Dan Kader Posyandu dalam Pembuatan Makanan Sehat Pelancar Asi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi		Persentasi	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Bagus	6	14	30	70
Cukup	6	4	30	20
Lebih Sedikit	8	2	40	10
Total	20	20	100	100

Berdasarkan Tabel 1 hasil kuesioner pre dan post yang disebarkan kepada ibu Nifas dan Kader Posyandu diketahui bahwa ibu yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (30%) meningkat menjadi 14 orang (70%), ibu yang berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (30%) menjadi sebanyak 4 orang (20%) dan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (40%) menurun menjadi 2 orang (10%). Dari hasil tersebut terlihat adanya peningkatan persentase ibu yang berpengetahuan baik dan terjadi penurunan persentase ibu yang berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu Nifas dan Kader Posyandu setelah diberikan Penyuluhan dan Pelatihan tentang pembuatan makanan sehat pelancar ASI.

Peningkatan pemahaman peserta yang tinggi disebabkan karena mereka sangat senang mengikuti kegiatan ini dan terlibat langsung dalam melakukan praktik memasak, sedangkan metode demonstrasi dan praktik langsung memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu (1) dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih konkrit; (2) dapat menghindari verbalisme karena peserta langsung memperhatikan bahan pembelajaran

yang sedang disampaikan dibandingkan dengan ceramah yang komunikasinya hanya searah; (3) lebih mudah memahami materinya; (4) Lebih menarik karena peserta tidak hanya mendengar melainkan melihat peristiwa yang sedang diamati; dan (5) peserta dirangsang untuk mengamati secara langsung dan terlibat dalam pengolahan (Hanik et al., 2021; Sinuraya, 2019). Adanya peningkatan pengetahuan peserta akan pentingnya pemberian MPASI sesuai pedoman menu gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan peserta kegiatan ini juga mampu meningkatkan komitmen dalam upaya pemberian MPASI yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Aulia et al., 2021).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dengan nilai berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (30%) meningkat menjadi 14 orang (70%) ibu nifas dan kader dalam mengolah makanan pelancar ASI. Pada sesi pertama pengabdian ini lebih menekankan pada kegiatan penyampian materi dan sesi kedua melakukan demonstrasi pembuatan makanan pelancar ASI berupa nugget tempe haruan sehingga ibu-ibu lebih mudah membuat menu makanan pelancar ASI dengan berbagai macam menu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini semoga dapat membantu ibu nifas dan kader dalam mengolah makanan pelancar ASI. Harapannya kegiatan seperti ini diadakan secara terus menerus oleh tenaga kesehatan untuk mendapatkan informasi yang benar tentang cara pengolahan makan sehat buat ibu nifas.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada mitra yaitu Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin dan seluruh peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terimakasih banyak kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang memberikan pendanaan sehingga terlaksananya kegiatan ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, F., Lestari, P. P., & Ulfah, B. (2021). Education of Mother Milk Companion Food (MP-ASI) According to Balanced Nutrition Guidelines. *Omnicode Journal (Omnicompetence Community Development Journal)*, 1(1), 18–22. <https://doi.org/10.55756/omnicode.v1i1.72>
- Fitriana, D. N., Ekasari, A., Fahira, L., & Afiera, E. (2022). Pembuatan Snack Bar Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris* L.) Dan Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea* L) Sebagai Alternatif Camilan Pelancar Asi. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 71–77. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.165>
- Hanik, N. R., Harsono, S., & Wiharti, T. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar Asi Pada Ibu-Ibu dan Kader Posyandu Dahlia 6 Gabahan Jombor Sukoharjo. *Jurnal ADIMAS*, 17, 9–14.
- Hanik, N. R., & Wiharti, T. (2022). Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Atau Snek Jajanan Sehat Pelancar Asi Pada Ibu-Ibu Dan Kader Posyandu

- Dahlia 5 Kalurahan Jombor Sukoharjo. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i1.3021>
- Indriyani, D., & Azza, A. (2018). Pkm Kelompok Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Keterampilan Olah Pangan Sebagai Penunjang Kualitas Asi. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 111–117. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v3i2.1044>
- Lestari, P. P., Astuti, D. A., & Nurdianti, D. S. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Pada Keberhasilan Menyusui di RSUD Panembahan Senopati Kabupaten Bantul. *Prosiding Konferensi Nasional Ke- 7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan*.
- Puspita, D., & Zebua, W. D. A. (2021). Inovasi Puding Wortel Pelancar Asi Di Wilayah Kerja Posyandu Nusa Indah 11 Desa Ciasihan. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 11(1), 30–34. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/10739>
- Ratna, P., & Wati, H. D. (2021). Pelatihan Pembuatan Stik Daun Katuk Sebagai Makanan Alternatif Ibu Hamil dan Menyusui pada Anggota Posyandu Desa Kalianget Timur Kabupaten Sumenep. *Prosiding Seminar Nasional Pertanian*, 80–94. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/SEMNASPUMMAT/article/view/6862>
- Sampara, N., Sikki, S., & Aspar, R. (2020). Pengaruh Mengonsumsi Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat*, 138–146.
- Sinuraya, L. D. B. (2019). Penerapan Penyuluhan Metode Demonstrasi Dan Video Terhadap Peningkatan Praktik Pedagang Tentang Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan Di Kampus Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SI\\_STEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SI_STEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Tan, M. L., Foong, S. C., Foong, W. C., & Ho, J. J. (2022). Use of Galactagogues in a Multi-Ethnic Community in Southeast Asia: A Descriptive Study. *International Journal of Women's Health*, 14, 1395–1404. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S366288>
- Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). Efektivitas Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(2), 158–166. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1692>
- Yuliani, F., Politeknik, D., & Majapahit, K. (2022). Perilaku Pantang Makan Pada Ibu Nifas Di Bps “A” Balongtani Jabon Sidoarjo. *Hospital Majapahit*, 3(1), 54–73.