

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI

Rika Ruspita¹⁾, Rifa Rahmi¹⁾, Wira Ekdeni Aifa¹⁾

¹⁾Program Studi Kebidanan, STIKes Al Insyirah Pekanbaru, Pekanbaru, Riau, Indonesia

Corresponding author : Rika Ruspita
E-mail : rikaruspita@yahoo.co.id

Diterima 11 Agustus 2022, Direvisi 24 Agustus 2022, Disetujui 25 Agustus 2022

ABSTRAK

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 ASI. Ibu menyusui membutuhkan tambahan energi untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Untuk 6 bulan pertama menyusui dibutuhkan tambahan sebanyak 500 Kalori. Jadi jumlah energy yang dibutuhkan oleh ibu menyusui perhari adalah 2.400 Kalori. Keberhasilan ASI Eksklusif di Indonesia tercatat sejumlah 66,1%. Provinsi Riau tercatat 78% keberhasilan ASI Eksklusif. Tujuan pengabdian meningkatkan pengetahuan terhadap gizi seimbang pada ibu menyusui. Subjek kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode penyuluhan, tanya jawab, dan diskusi. Hasil dari pengegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan sebesar 67% dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 87% dimana hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang pada ibu menyusui sebesar 20%

Kata kunci: gizi seimbang; gizi ibu menyusui; pengetahuan

ABSTRACT

Breastfeeding is a process that occurs naturally but breastfeeding needs to be studied, especially by mothers who are first-time babies so that they know how to breastfeed properly and can overcome breastfeeding problems. Breastfeeding mothers need additional energy to increase the quality and quantity of breast milk. For the first 6 months of breastfeeding, an additional 500 calories are needed. So the amount of energy needed by breastfeeding mothers per day is 2,400 calories. The success of exclusive breastfeeding in Indonesia was recorded at 66.1%. Riau Province recorded 78% of the success of exclusive breastfeeding. The purpose of the service is to increase knowledge of balanced nutrition in breastfeeding mothers. The subjects of this community service activity are breastfeeding mothers in the Work Area of the Pekanbaru Rejosari Health Center. Community service activities use counseling, question and answer methods, and discussions. The results of community service activities showed that before being given counseling was 67% and after being given counseling was 87% where this showed a significant increase in knowledge between before and after counseling about balanced nutrition for breastfeeding mothers was 20%.

Keywords: balanced nutrition; breastfeeding mother nutrition; knowledge

PENDAHULUAN

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 (Puspita RM, 2013)

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.

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 & Ruspita, 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 (Villasari *et al.*, 2018)

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 (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan persentase ASI Eksklusif yang rendah memiliki dampak pada status gizi bagi bayi, bahwa prevalensi gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia mencapai 15,2 %. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan pada tahun 2020, keberhasilan ASI Eksklusif di Indonesia tercatat sejumlah 66,1%. Provinsi Riau tercatat 78% keberhasilan ASI Eksklusif. Data tersebut menunjukkan bahwa secara nasional maupun provinsi Riau sendiri telah melebihi target ASI Eksklusif sebesar 40% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021) Namun demikian masalah gizi pada bayi dan balita masih banyak ditemukan. Persentase balita stunting masih ditemukan sebesar 11,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Dari uraian diatas maka perlu kiranya untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk melihat peningkatan pengetahuan tentang gizi

seimbang pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru.

METODE

Dari permasalahan yang ada maka langkah yang dilakukan dalam mencapai target dan luaran kegiatan pengabdian ini yaitu diadakannya pendekatan secara terpadu yang dilakukan dari mulai proses dan rencana selama kegiatan berlangsung. Adapun yang menjadi subjek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu menyusui yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. Kegiatan ini menggunakan *Training of Trainers* (TOT), dengan cara pemberian edukasi melalui ceramah. Hal ini dilakukan karena adanya transfer pengetahuan ataupun informasi akan lebih mudah sampai dengan baik. Tahap kegiatan dilakukan melalui:

1. Tahap perizinan : perizinan dilakukan kepada wilayah kerja Puskesmas Rejosari
2. Tahap persiapan : persiapan dilakukan dengan diskusi bersama pihak Puskesmas Rejosari dan menetapkan alat/bahan serta perencanaan kegiatan pada tanggal 13 Juli 2022
3. Tahap pelaksanaan : pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui meliputi pembukaan, melakukan pretest sebelum pemberian edukasi tentang materi gizi seimbang pada ibu menyusui, penyampaian materi diskusi /Tanya jawab, posttest setelah pemberian edukasi tentang terkait materi gizi seimbang pada ibu menyusui

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan pada tanggal 13 Juli 2022 dengan durasi waktu yang berlokasi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru dengan peserta yang mengikuti kegiatan ialah ibu yang menyusui, adapun yang menjadi narasumber untuk penyampaian materi yaitu tim dari pengabdian kepada masyarakat, materi yang di sampaikan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui

Tim pengabdian kepada masyarakat telah mendapatkan izi untuk melakukan kegiatan dan telah mengkondisikan persiapan untuk turun kelapangan sesuai dengan perencanaan. Pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui dilakukan pada tanggal 13 Juli 2022 meliputi pembukaan.



Gambar 1. Pembukaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Terlihat dari gambar diatas tim dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan pembukaan sebelum pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada ibu menyusui tim melaksanakan pre test, dandilanjutkan dengan pemberian penyuluhan



Gambar 2. Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan penyuluhan.

Dari gambar 2 terlihat tim dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui. Setelah pemberian penyuluhan maka tim dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan tanya jawab dan pre test terkait materi yang telah disampaikan serta memberikan *door prize*



Gambar 3. Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pertanyaan dan *door prize*.

Dari gambar diatas terlihat tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pertanyaan kepada peserta seputar gizi seimbang pada ibu menyusui, dan bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan akan diberi *door prize*.

Tabel 1. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat

Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
	67%	87%

Secara keseluruhan, diperoleh bahwa hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan mengenai peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari sebelum diberikan penyuluhan sebesar 67% dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 87%.

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 (Harahap *et al.*, 2022).

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. (Indriyani & Azza, 2018).

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 (Oktarina & Fauzia, 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).

Pengetahuan peserta pada kegiatan penyuluhan dari 67% menjadi 87%, dimana hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang pada ibu menyusui.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dari 67% menjadi 87% sehingga peningkatan pengetahuan terhadap gizi seimbang pada ibu menyusui sebesar 20%

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada STIKes Al Insyirah Pekanbaru yang mendukung dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat serta kepada kepala Puskesmas Rejosari Pekanbaru yang telah memberikan izin dan membantu selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

Harahap, D., Pebrianthy, L., Aufa, U., Kota, R., & Menyusui, I. (2022). *Pendidikan Kesehatan tentang Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan Tahun 2021*. 4(1), 94–97.

Imelda Fitri. (2018). *Nifas, Kontrasepsi Terkini dan Keluarga Berencana*. Gosyen Publishing.

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>

Kemendes RI. (2018). *Info Datin Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI “Menyusui Sebagai Dasar Kehidupan.”*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*, 1–224.

Khasanah, N., & Astuti, T. (2020). Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Dusun Sorogenen, Kalasan, Depok Sleman Yogyakarta. *Abdimasmadani.Ac.Id*, 2(2), 33–39. <http://abdimasmadani.ac.id/index.php/abdimas/article/view/32>

Oktarina, & Fauzia, Y. (2020). Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), 236–244. <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i4.1550>

Puspita RM. (2013). *Buku Pintar Merawat Bayi*. Dunia Sehat.

Rahmi, R., & Ruspita, R. (2020). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Qiara Media.

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.