

## **Penyuluhan Pola Asupan Nutrisi Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi di Desa Ladang Bambu**

COUNSELING ON THE PATTERN OF MATERNAL NUTRITIONAL INTAKE  
TOWARDS EXCLUSIVE BREASTFEEDING IN INFANTS DESA LADANG BAMBUR

**Verawaty Fitrinelda Silaban<sup>1</sup>, Triana Anggreni Haloho<sup>2</sup>,  
Titin Sundari Nazara<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: [verawatyfitrinelda-92@gmail.com](mailto:verawatyfitrinelda-92@gmail.com)

### **ABSTRAK**

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI dari seorang ibu kepada bayinya sampai dengan 4-6 bulan pertama tanpa tambahan makanan apapun. Jadi hanya diberikan ASI saja selama 4-6 bulan tanpa tambahan seperti susu formula, madu, air putih, sari buah, biskuit atau bubur bayi. Karena manfaat ASI begitu besar baik itu manfaat pemberian ASI bagi ibu maupun manfaat pemberian ASI bagi bayi itu sendiri.

Tujuan dilakukannya pemberian ASI Eksklusif yaitu untuk Membantu masyarakat/pemerintah dalam mengetaskan status gizi buruk balita dan menurunkan angka kematian balita akibat gizi buruk, Mengentaskan balita dari gizi buruk menjadi gizi baik, Meningkatkan pengetahuan keluarga tentang tumbuh kembang anak dan gizi, Memenuhi kebutuhan gizi bayi. Manfaat pemberian ASI Eksklusif antara lain: Terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi sehingga tercapai kualitas kesehatan sesuai dengan tujuan program,

Kata kunci: ASI Eksklusif, Tujuan, Manfaat

### **ABSTRACT**

Exclusive breastfeeding is giving breastfeeding from a mother to her baby for up to the first four to six months without any additional food. So only breastfeeding is given for four to six months because the benefits of breastfeeding are so great, both the benefits of breastfeeding for the baby it self. The purpose of giving exclusive breastfeeding is to help the community or the government in hatching the malnutrition of children under five and reducing the mortality rate for children under five due to malnutrition, incubating toddlers from malnutrition into good nutrition, increasing family knowledge about chixclusive Id development and nutrition, meeting the nutritional needs of infants. The benefist of providing breastfeeding include meeting the nutritional needs of infants so that health quality is achieved in accordance with the program objectives.

keywords: exclusive breastfeeding, goals, benefits

### **LATAR BELAKANG**

Pengertian ASI Eksklusif adalah pemberian ASI dari seorang ibu kepada bayinya sampai dengan 4-6 bulan pertama

tanpa tambahan makanan apapun. Jadi hanya diberikan ASI saja selama 4-6 bulan tanpa tambahan seperti susu formula, madu, air putih, sari buah, biskuit atau bubur bayi. Karena manfaat ASI begitu besar baik itu manfaat pemberian ASI bagi ibu maupun manfaat pemberian ASI bagi bayi itu sendiri.

Peranan awal bidan dalam mendukung pemberian ASI, adalah:

1. Meyakinkan bahwa bayi memperoleh makanan yang mencukupi dari payudara ibunya,
2. Membantu ibu sedemikian rupa sehingga ia mampu menyusui bayinya sendiri.

Manfaat ASI eksklusif : Pemberian ASI merupakan metode pemberian makan bayi yang terbaik, terutama pada bayi umur kurang dari 6 bulan, selain juga bermanfaat bagi ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya.

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 pada Ayat 1 diterangkan “Air Susu Ibu Eksklusif yang selanjutnya disebut ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain”. Semula Pemerintah Indonesia menganjurkan para ibu menyusui bayinya hingga usia empat bulan. Namun, sejalan dengan kajian WHO mengenai ASI eksklusif, Menkes 1 lewat Kepmen No 450/2004 menganjurkan perpanjangan pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan. ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim (Roesli, 2005).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein,

laktose (gula) dan garam organik yang diproduksi karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin yang didapat setelah kelahiran bayi pada buah dada atau mammae ibu. ASI sebagai anugerah, hadiah terbaik yang dapat diberikan ibu kepada bayinya (Byrom dan Edward, 2009). ASI merupakan makanan pertama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah yang dibutuhkan oleh bayi. Bayi yang senantiasa diberi ASI jarang mengalami salesma dan infeksi saluran pernafasan bagian atas pada tahun pertama kelahiran, jika dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi ASI (Prasetyono, 2009). Dalam ASI selain terkandung antibodi, mudah, murah serta praktis dalam pemberian, kebutuhan psikologis anak juga terpenuhi, karena saat memberikan ASI ibu dapat memeluk dan mendekap anak sehingga anak merasa hangat dan nyaman dalam pelukan ibunya (Supartini, 2004). ASI merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi, yang bersifat alamiah. ASI

mengandung berbagai zat gizi yang di butuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, terkait itu ada satu hal yang perlu di tayangkan, yakni rendahnya pemahaman ibu, keluarga, dan masyarakat mengenai pentingnya ASI eksklusif tidak berlansung secara optimal (Prasetyono, 2012). ASI eksklusif adalah perilaku di mana hanya memberikan air susu ibu (ASI) saja kepada bayi sampai umur 6 bulan tanpa makanan ataupun minuman lain kecuali sirup obat (Siregar,A, 2004). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai sekitar usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak di harapkan mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu dan air putih , pada pemberian ASI eksklusif, bayi juga tidak diberikan makanan tambahan seperti pisang, biskuit bubur nasi, bubur tim dan sebagainya. ASI eksklusif di harapkan dapat diharapkan dapat diberikan sampai 6 bulan pemberian ASI secara benar akan dapat mencapai

kebutuhan bayi. Sampai usia 6 bulan tanpa makanan pendamping, diatas usia 6 bulan bayi memerlukan makanan tambahan tetapi pemberian ASI dapat di lanjutkan sampai bayi berumur 2 tahun (Maryunani,2009)

## **METODE**

Dalam melaksanakan kegiatan bakti bidan di masyarakat selama satu hari, seluruh perencanaan kegiatan (6 kegiatan) dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu. Adapun hasil perkembangan kegiatan yang telah di capai adalah :

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **TUJUAN**

- 1 Membantu masyarakat/pemerintah dalam mengetaskan status gizi buruk balita dan menurunkan

Bidan memberikan dukungan pada ibu nifas dalam pemberian ASI Eksklusif dengan menyampaikan informasi-informasi yang mudah dimengerti oleh ibu, Selain memberikan dukungan para bidan juga berperan serta dalam pemberian nasehat praktis untuk ibu menyusui agar mereka lebih bersemangat lagi dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayinya, Reward bagi ibu yang mampu meningkatkan berat badan anaknya keluar dari garis merah, Memberikan reward bagi ibu yang telah mampu mengentaskan bayinya dari gizi buruk merupakan wujud penghargaan terhadap jerih payah mereka dalam meningkatkan status gizi anaknya.

angka kematian balita akibat gizi buruk.

- 2 Mengentaskan balita dari gizi buruk menjadi gizi baik

- 3 Meningkatkan pengetahuan keluarga tentang tumbuh kembang

anak dan gizi.

- 4 Memenuhi kebutuhan gizi bayi

putih, sari buah, biskuit atau bubur bayi.

Karena manfaat ASI begitu besar baik itu manfaat pemberian ASI bagi ibu maupun manfaat pemberian ASI bagi bayi itu sendiri.

## MANFAAT PROGRAM

- 1 Terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi sehingga tercapai kualitas kesehatan sesuai dengan tujuan program.
- 2 Menambah pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi yang seimbang sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- 3 Meningkatkan motivasi ibu dalam pemberian ASI Eksklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariani NS, Rahmawati. Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI dengan Kejadian Kesakitan Anak Usia 1-3 Tahun di Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Sukun. [Tesis]. Malang : Universitas Brawijaya; 2012.

Andajani, Susilowati. 2010. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Anak 7-36 Bulan di POSYANDU

Delima 2 Dusun Sanan Desa Watugede Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyah Yogyakarta.

Anisa. 2012. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Stunting pada balita usia 25-60 bulan di Kelurahan Kalibaru Depok, [Skripsi]. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Branca, F. dan

Ferrari, M. 2002. Impact of Micronutrient Deficiencies on Growth: The Stunting Syndrome. Dinas Kesehatan Lampung. 2014. Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2014. Lampung.

## KESIMPULAN

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI dari seorang ibu kepada bayinya sampai dengan 4-6 bulan pertama tanpa tambahan makanan apapun. Jadi hanya diberikan ASI saja selama 4-6 bulan tanpa tambahan seperti susu formula, madu, air

Jeanette. 2014. Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Stunting pada anak usia 13-36

Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado. [Skripsi]. Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Kartasapoetra, Marsetyo. 2010. Ilmu Gizi. akarta: Rineka Cipta

Kawengian, S. E., & Kapantow, N. H. 2015. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Anak Umur 1-3 Tahun Di Desa Mopusi Kecamatan Lolayan Kabupaten Bolaang Mongondow Induk Sulawesi Utara. eBiomedik, 3(2).

Khamzah, Nur, 2012. Segudang Keajaiban ASI yang Harus Anda Ketahui. PT Flash Book

Lamid, Astuti. 2015. Masalah Stunting pada Anak Balita. Bogor: Penerbit IPB Press.

Lemeshow, dkk. 1997. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Gajah

Mada University Press. Marniasih. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Stunting pada Batita usia 12-35 Bulan di desa Pandan Indah Kecamatan Praya Barat

Daya Kabupaten Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat. Artikel Penelitian. Ungaran: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran

M Kurnia Widiastuti Giri IWM, N P Dewi Sri Wahyuni. Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan status gizi balita usia 6-24 bulan di kampung Kajanan, Buleleng. Jurnal Sains dan Teknologi. 2013.

Mery Susanty Hubungan pola pemberian ASI dan MP ASI dengan gizi buruk pada

anak 6-24 bulan di Kelurahan Pannampu Makassar. Media Gizi Masyarakat Indonesia. 2012.

Risa Wargiana LAS, Iis Rahmawati. Hubungan Pemberian MP-ASI Dini dengan Status Gizi Bayi Umur 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Rowotengah Kabupaten Jember. Jurnal Pustaka Kesehatan. 2013

Atabik, A.(2013). Faktor Ibu yang Berhubungan Dengan Praktik Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Astutik, P. (2013).