

**PENYULUHAN MANFAAT ASI PADA 1000 HARI PERTAMA
KEHIDUPAN DI DESA PANDAU HULU 1**

**COUNSELING ON THE BENEFITS OF BREASTMILK FOR THE FIRST
1000 DAYS OF LIFE IN PANDAU VILLAGE 1**

¹⁾Deby Novita,²⁾ Mariani Panjaitan, ³⁾ Rotua Lenawati Tindaon

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan

Universitas Prima Indonesia

Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Sei Agul, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara

Email: debynovitasiregar@gmail.com

ABSTRAK

Derajat kesehatan masyarakat yang tinggi merupakan suatu prakondisi untuk meningkatkan produktifitas sumber daya manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut, unsur gizi memegang peranan yang paling penting. Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak balita memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Tujuan dari Pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat ASI pada 1000 hari pertama kehidupan. Metode yang ditawarkan Untuk meningkatkan meningkatkan status gizi balita maka dilakukan penyuluhan tentang manfaat ASI kepada ibu balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pemberian informasi kepada ibu mengenai pentingnya ASI serta manfaatnya bagi masa depan anak terutama dalam upaya perbaikan gizi 1000 hari pertama kehidupan karena dalam hal ini masa golden period pada anak harus lebih diperhatikan gizi, untuk itu ibu yang memiliki bayi hendaknya memberikan ASI pada anaknya disamping banyak manfaat yang akan diberikan kepada anak dan ibunya

Kata Kunci: Manfaat Asi, 1000 Hari Pertama Kehidupan

ABSTRACT

A high degree of public health is a precondition for increasing the productivity of human resources. In this regard, to create quality human resources, of course there are many factors that must be considered, including food (nutrition), health, education, information, technology and other service factors. Of the many factors, nutrition plays the most important role. The age of 0-24 months is a period of rapid growth and development, so that it is often termed the golden period as well as the critical period. The golden period can be realized if at this time infants and toddlers receive appropriate nutritional intake for optimal growth and development. The purpose of this Service is to increase the knowledge of mothers about the benefits of breastfeeding in the first 1000 days of life. Methods offered To improve the nutritional status of children under five, counseling is conducted on the benefits of breastfeeding to mothers of toddlers. This community service activity is carried out in the form of counseling and providing information to mothers about the importance of breastfeeding and its benefits for the future of the child, especially in an effort to improve nutrition in the first 1000 days of life because in this case the golden period in children must pay more attention to nutrition, for that mothers who having a baby should provide breast milk to the child in addition to the many benefits it will provide to the child and the mother.

Keywords: Benefits Of Breast Milk, Golden Period

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan masyarakat yang tinggi merupakan suatu prakondisi untuk meningkatkan produktifitas sumber daya manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut, unsur gizi memegang peranan yang paling penting. Orang tidak akan bisa hidup sehat dan berumur panjang jika kekurangan gizi, karena mudah terkena infeksi dan jatuh sakit (Anggorowati, 2013).

Indonesia menghadapi masalah kekurangan gizi pada balita. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh kekurangan gizi tersebut, dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit degeneratif pada saat dewasa (Republik Indonesia, 2013).

Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak balita memperoleh asupan gizi yang

sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila bayi dan anak balita pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang, baik pada saat ini maupun masa yang akan datang (Hamilton, 2010).

Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, WHO/Unicef merekomendasikan tiga hal penting yang harus dilakukan yaitu: pertama memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir. Kedua memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, Ketiga memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan (Indriyani, 2017).

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi kepada masyarakat yang mempunyai bayi. Langkah kegiatannya yaitu: Menemui bidan desa setempat. Hal ini dilakukan untuk mengkonfirmasi jumlah dan data balita yang ada di Desa Pandau Hulu 1 dan yang aktif untuk datang di Posyandu. Kader dikumpulkan agar dapat memotivasi ibu yang memiliki bayi ataupun balita untuk datang dalam acara penyuluhan tentang manfaat asi pada 1000 hari pertama kehidupan.

Mengundang ibu dan anaknya dalam kegiatan Penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan untuk memotivasi Ibu agar tetap memberikan asi pada bayinya dan menambah pengetahuan ibu tentang pentingnya asi bagi bayi. Kegiatan berlangsung dengan metode ceramah, tanya jawab serta menggunakan media powerpoint, leaflet dan foto kopi materi.

Evaluasi dilakukan setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya: 1) Evaluasi proses kegiatan: Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan evaluasi terhadap proses kegiatan PKM mulai dari awal sampai dengan akhir. 2) Evaluasi hasil kegiatan: Evaluasi hasil diharapkan dapat mengetahui tingkat capaian tujuan PKM antara lain: pemahaman tentang manfaat pemberian asi pada bayi 3) Evaluasi dampak kegiatan: Evaluasi dampak kegiatan adalah dengan melihat efek kegiatan yang dilihat dari peningkatan pemberian asi pada bayi di desa pandau hulu 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada kelompok ibu menyusui yang ada di di wilayah Dusun Pandau Hulu 1. Pelaksanaan PKM dilakukan dengan melakukan persiapan perijinan terlebih dahulu secara teknis dan operasional agar mudah dalam proses pelaksanaannya. Melakukan koordinasi dalam mengumpulkan ibu menyusui, mengundang mitra dalam rangka

melakukan koordinasi untuk pelaksanaan program PKM yang akan dilaksanakan.

Pelaksanaan penyuluhan manfaat asi pada 1000 hari pertama kehidupan di Desa Pandau Hulu 1 berjalan dengan lancar. Penyuluhan diikuti oleh 42 peserta yang terdiri dari ibu balita, kader, bidan desa dan mahasiswa. Peserta antusias dengan saat mengikuti penyuluhan, hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta yang bertanya saat sesi tanya jawab.

KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan Manfaat Asi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan di Desa Pandau Hulu 1 berjalan dengan lancar. Penyuluhan diikuti oleh 39 peserta yang terdiri dari ibu balita, kader, bidan desa dan mahasiswa. Peserta antusias dengan saat mengikuti penyuluhan, hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta yang bertanya saat sesi tanya jawab.

Setelah diadakan penyuluhan tentang Manfaat Asi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan di Desa Pandau Hulu 1 diharapkan peserta yang mengikuti benar-benar mengerti dan dapat melaksanakannya serta dapat membagikan informasi yang diterima kepada warga lain.

DAFTAR PUSTAKA

Anggorowati & Nuzulia, F. (2013). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di

Desa Bebengan Kecamatan
Boja Kabupaten Kendal.
Jurnal Keperawatan Maternitas
Vol. 1 No.1; 1-8

Republik Indonesia. 2013. Pedoman
Perencanaan Program Gerakan
Nasional Percepatan Perbaikan
Gizi dalam Rangka Seribu Hari
Pertama Kehidupan (Gerakan
1000 HPK). Republik
Indonesia, Jakarta.

Hamilton, P.M. (2010). Dasar-dasar
Keperawatan Maternitas. Edisi
7. Alih Bahasa: Asih,G.Y.
Jakarta: EGC

Indriyani D. dan Azza, A.
(2017). Survey perilaku
konsumsi nutrisi pada ibu
menyusui dan ASI Eksklusif
di Kabupaten Jember.