

**PENYULUHAN NUTRISI IBU TERHADAP PRODUKSI ASI DI DESA
KUALA BEKALA**

**MOM'S NUTRITION COUNSELING ON ASI PRODUCTION IN KUALA
BEKALA VILLAGE**

¹⁾Mangatas Silaen, ²⁾Yenti Kusnani Duha, ³⁾Lioni Lubis

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: mangatassilaen@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan susu yang tepat untuk bayi karena susu ini khusus diproduksi ibu hanya untuk bayinya. Susu dari ibu memberikan energi yang paling penting untuk bayi. ASI tidak dapat digantikan oleh susu formula yang termahal sekalipun karena zat-zat yang terkandung dalam ASI memiliki suhu yang tepat untuk bayi, mengandung segala zat yang dibutuhkan bayi dan ASI tidak mengandung bakteri yang berbahaya bagi kesehatan bayi. Mitra yang terlibat dalam program ini adalah ibu-ibu warga Desa Kuala Bekala Kecamatan Medan Johor. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pemberian informasi kepada ibu-ibu menyusui mengenai nutrisi ibu terhadap produksi ASI. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menambah pengetahuan ibu tentang nutrisi ibu selama masa menyusui sehingga para ibu menyusui dapat memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya sehingga tumbuh kembang bayi dapat berjalan dengan baik dan optimal.

Kata Kunci: Nutrisi, Produksi ASI

ABSTRACT

Breast milk is the right milk for babies because this milk is specially produced by mothers only for their babies. Milk from the mother provides the most important energy for the baby. Breast milk cannot be replaced by even the most expensive formula milk because the substances contained in breast milk have the right temperature for the baby, contain everything the baby needs and breast milk does not contain bacteria that are harmful to the health of the baby. The partners involved in this program are women from Kuala Bekala Village, Medan Johor District. This community service activity is carried out in the form of counseling and providing information to breastfeeding mothers about maternal nutrition for breast milk production. It is hoped that this activity can increase mothers' knowledge about mother's nutrition during breastfeeding so that breastfeeding mothers can exclusively breastfeed their babies so that the baby's growth and development can run well and optimally.

Keywords: Nutrition, Breastmilk Production

PENDAHULUAN

Upaya untuk mendukung peningkatan pemberian ASI Eksklusif dapat dilihat dari telah dikeluarkannya berbagai pengakuan atau kesepakatan baik yang bersifat global maupun nasional yang bertujuan melindungi, mempromosi, dan mendukung pemberian ASI. Terdapat UU Kesehatan No. 36 Tahun 39 setiap bayi berhak mendapat ASI selama 6 bulan kecuali ada indikasi medis. Dan yang terdapat pada PP No. 33 Tahun 2012. Dengan demikian, diharapkan setiap ibu di seluruh dunia dapat melaksanakan pemberian ASI dan setiap bayi diseluruh dunia memperoleh haknya mendapat ASI (Marliandiani, 2015).

Sesuai dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) ke-3 target ke-2 yaitu pada tahun 2030, mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 Kelahiran Hidup. (Marliandiani, 2015).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Republik Indonesia selama 3 tahun berturut-turut yaitu tahun 2014, 2015, 2016, capaian ASI Eksklusif di Indonesia mengalami peningkatan dan penurunan. Pada tahun 2014 capaian ASI eksklusif di Indonesia yaitu menjadi 52,3%, dan pada tahun 2015 terjadi kenaikan kembali yaitu 55,7%, kemudian pada tahun 2016 capaian ASI mengalami penurunan yaitu 54,0% (Profil Kesehatan, 2016).

Meskipun menyusui bayi sudah menjadi budaya Indonesia, namun upaya meningkatkan perilaku

ibu menyusui secara eksklusif masih diperlukan karena pada kenyataannya praktek pemberian ASI Eksklusif belum dilaksanakan sepenuhnya. Kuantitas dan kualitas ASI ditentukan oleh asupan zat gizi ibu menyusui diantaranya pola asuhan nutrisi ibu dan frekuensi makan ibu (Maryunani, 2013).

Banyak ibu nifas yang belum mengetahui sumber makanan pokok yang baik untuk ibu menyusui dan belum mengetahui jenis makanan yang dapat merangsang produksi ASI (Sunarsih, 2013).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan metode penyuluhan tentang nutrisi ibu terhadap produksi ASI di desa kuala bekala. Langkah kegiatan yang dilakukan adalah menemui bidan desa setempat. Hal ini dilakukan untuk mengkonfirmasi jumlah dan data ibu yang memiliki bayi yang ada di desa kuala bekala.

Kader dikumpulkan agar dapat memotivasi ibu yang memiliki bayi ataupun balita untuk datang dalam acara penyuluhan tentang nutrisi ibu terhadap produksi ASI. Evaluasi dilakukan setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan dapat mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang materi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada kelompok ibu menyusui yang ada di di wilayah Dusun Kuala Bekala. Kegiatan diawali dengan persiapan dan perijinan

secara teknis dan operasional agar mudah dalam proses pelaksanaannya, melengkapi segala hal yang berkaitan dengan kelengkapan literatur guna menunjang dalam proses implementasi program, melakukan koordinasi dengan kader dalam mengumpulkan ibu menyusui.

Pelaksanaan penyuluhan nutrisi ibu terhadap produksi asi di desa kuala bekala berjalan dengan lancar. Peserta terdiri dari ibu menyusui, kader, bidan desa dan mahasiswa. Peserta antusias saat mengikuti penyuluhan, hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta yang bertanya saat sesi tanya jawab terkait dengan materi penyuluhan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan Nutrisi Ibu Terhadap Produksi Asi Di Desa Kuala Bekala berjalan dengan baik. Penyuluhan diikuti oleh ibu menyusui, 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 Nutrisi Ibu Terhadap Produksi Asi di Desa Kuala Bekala diharapkan peserta kegiatan yang mengikuti acara dapat benar-benar mengerti dan dapat melaksanakannya serta dapat membagikan informasi yang diterima kepada warga lain.

DAFTAR PUSTAKA

Marliandiani. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas Dan Menyusui, Trans Info Media 2015.

Profil Kesehatan Indonesia (2016)
Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Maryunani Anik. Asuhan Pada Ibu Dalam masa Nifas (postpartum), Trans Info Media. 2013.

Sunarsih T. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas, Salemba Medika. 2013.