

PENYULUHAN TENTANG POLA ASUH DAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI

**Elvina Sari Sinaga¹, Eflin Grace Massi Gea², Nika Ayu Adelia Br. Sitepu³,
Nur Sofiah Nasution⁴, Debora Afrayani Br. Pasaribu⁵**

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: elvinasarisinaga@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

ASI merupakan bentuk makanan ideal untuk memenuhi gizi anak, karena ASI sanggup memenuhi kebutuhan gizi bayi untuk hidup selama 6 bulan pertama kehidupan. Meskipun selain itu, makanan tambahan yang dibutuhkan sudah mulai dikenalkan pada bayi, ASI merupakan sumber makanan yang penting bagi kesehatan bayi. ASI dapat memenuhi tiga perempat dari kebutuhan protein bayi usia 6 –12 bulan, selain itu ASI juga mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan bayi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui pola asuh dan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan penyuluhan/ edukasi. Memberikan materi berupa edukasi pola asuh dan pemberian ASI eksklusif. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Helvetia mengetahui pola asuh dan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Kata Kunci: pola asuh, pemberian asi eksklusif, bayi

Breast milk is the ideal form of food to fulfill children's nutrition, because breast milk is able to fulfill the baby's nutritional needs for life during the first 6 months of life. Although apart from that, the additional food needed has begun to be introduced to the baby, breast milk is an important food source for the baby's health. Breast milk can fulfill three-quarters of the protein needs of babies aged 6 – 12 months, apart from that, breast milk also contains all the essential amino acids that babies need. The aim of this community service is to find out parenting patterns and exclusive breastfeeding for babies. The method used in activities is counseling/education. Providing material in the form of parenting education and exclusive breastfeeding. The results achieved after participating in counseling and discussions in the Helvetia Village community regarding parenting patterns and exclusive breastfeeding for babies.

Keywords: parenting style, exclusive, breastfeeding, babies

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan air susu ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi dari lahir sampai berusia enam bulan tanpa makanan tambahan lain (Yuliarti, 2010). Pemberian ASI eksklusif adalah tidak memberikan bayi makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui, kecuali obatobatan dan vitamin atau mineral tetes, dimana pemberian ASI perah diperbolehkan (Kemenkes RI, 2014).

Pemberian ASI eksklusif dimulai sejak 30 menit setelah kelahiran bayi tanpa memberikan makanan pralakteal seperti air gula atau tajin kepada bayi yang baru lahir, menyusui sesuai dengan kebutuhan bayi, mencakup pemberian ASI pada malam hari dan cairan yang diperbolehkan hanya vitamin, mineral dan obat dalam sediaan drops atau sirup (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Pemberian hanya ASI untuk bayi semenjak dilahirkan hingga mencapai usia enam bulan merupakan definisi dari ASI eksklusif (Kemenkes, 2010). Diketahui ASI eksklusif yang diberikan di Indonesia belum mendekati haraan. Bayi yang mendapat cakupan ASI eksklusif pada 2017 secara nasional mencapai 61,33%. Meskipun begitu, persentase tersebut masih tidak meraih target cakupan ASI eksklusif yang ditentukan pemerintah, yakni sekitar 80% (Al Ma'adatul Latifah et al., 2020). Menurut Zaragoza Cortes et al. (2018) menjabarkan bahwa bayi di bawah lima tahun yang tidak mendapat ASI eksklusif punya risiko hingga 4,6 kali lebih punya risiko terkena stunting. Sedangkan balita yang tidak mendapat ASI eksklusif memiliki kecenderungan untuk kurang memperoleh zat gizi cukup yang dibutuhkan pada proses tumbuh kembang anak yang mengarah pada pola asuh orang tua ke anak.

Sejak tahun 2006 lalu Departemen Kesehatan bersama UNICEF melatih tenaga kesehatan dan kader masyarakat tentang konseling menyusui dengan tujuan meningkatkan pemberian ASI yang dapat mengurangi masalah kurang gizi serta kematian balita di Indonesia. Menurut Kepala Perwakilan UNICEF untuk Indonesia, Dr Gianfranco Rotigliano, peningkatan pemberian ASI kepada bayi-bayi Indonesia akan mengurangi masalah gizi dan kesehatan balita.

Data dari survei demografi kesehatan indonesia (SDKI) tahun 1994 menunjukkan bahwa ibu-ibu yang memberikan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif kepada bayinya baru

mencapai 47%. Hal ini perlu penanggulangan yang konsisten dan berkesinambungan mengingat ASI sangat bermanfaat bagi bayi.

ASI yang tiada tandingannya untuk bayi yang diberikan oleh para ibu. Ternyata mempunyai fungsi penting yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Semampunya mencegah bayi tertular berbagai penyakit yang dapat mengancam kesehatan bayi. Selain itu, ada kelebihan lainnya, yang terpenting adalah ASI eksklusif dapat menunjang dan membantu proses tumbuh kembangnya otak dan tubuh anak. Faktanya, antara usia 0 dan 6 bulan, bayi juga sama tidak diperbolehkan makan apa pun selain ASI. Selama enam bulan ASI yang diberikan kepada bayi memberikan pengaruh yang besar dan pertumbuhan otak dan fisik anak di masa depan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu yang memiliki bayi atau balita di Kelurahan Helvetia. Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang pola asuh dan pemberian ASI eksklusif.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya Pola Asuh dan Pemberian ASI

Eksklusif. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif, pemberian reward bagi para ibu, dan doorprize usai kegiatan penyuluhan.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang pola asuh dan pemberian ASI eksklusif dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2021 di Kelurahan Helvetia. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi atau balita. Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah Pemaparan materi mengenai pola asuh dan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Pemberian ASI yang optimal dan praktik pemberian makanan pendamping ASI dapat menurunkan risiko kejadian stunting dikarenakan ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh anak untuk tumbuh dan berkembang. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dengan terus menyusui selama 2 tahun atau lebih (WHO, 2018; Seipala, et al, 2019).

Indikator perbaikan gizi masyarakat berdasarkan buku petunjuk pelaksanaan surveilans gizi dari Kementerian Kesehatan RI ada 20, salah satunya adalah persentase bayi umur 6 bulan mendapatkan ASI Eksklusif. Definisi operasional persentase bayi umur 6 bulan mendapat ASI Eksklusif adalah jumlah bayi mencapai umur 5 bulan 29 hari mendapat ASI Eksklusif 6 bulan terhadap jumlah seluruh bayi mencapai umur 5 bulan 29 hari dikali 100% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, pentingnya ASI bagi kesehatan bayi yang baru lahir adalah hal yang tidak bisa digantikan dengan air tajin maupun susu formula. Hal ini dikarenakan selengkap apapun nutrisi yang terkandung dalam susu formula, tidak akan dapat mengimbangi nutrisi yang terdapat dalam ASI.

Berikut ini adalah beberapa manfaat ASI bagi kesehatan bayi, diantaranya adalah: mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan, melindungi bayi dari alergi, aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar, membantu dalam memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernapasan bagi bayi, bayi dapat lebih sehat, lincah dan tidak cengeng, dan bayi tidak sering sakit.

Kontak kulit dini akan berpengaruh terhadap perkembangan bayi. Walaupun seorang ibu dapat memberikan kasih sayang dengan memberikan

susu formula, tetapi menyusui sendiri akan memberikan efek psikologis yang besar. Perasaan aman sangat penting untuk membangun dasar kepercayaan bayi yaitu dengan mulai mempercayai orang lain (ibu), maka selanjutnya akan timbul rasa percaya diri pada anak.

Pola asuh yang diterapkan oleh ibu akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak di bawah lima tahun. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Nabuasa, juffrie dan Huryati (2013) bahwa pola asuh makan yang diterapkan oleh ibu akan menentukan status gizi balita. Semakin baik pola asuh makannya maka semakin baik pula status gizinya.

Bayi yang mendapat ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal yang baik dan mengurangi kemungkinan obesitas. Frekuensi menyusui yang sering juga dibuktikan bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit.

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).

KESIMPULAN DAN SARAN

ASI eksklusif adalah air susu ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi dari lahir sampai berusia enam bulan tanpa makanan tambahan lain. Pemberian ASI eksklusif adalah tidak memberikan bayi makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui, kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes.

Sebaiknya ibu memberikan ASI eksklusif dengan baik. Pola Asuh dan pemberian ASI eksklusif dengan status gizi balita menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara kedua variable tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Latifah, A., Purwanti, L. E., & Purwanti, F. I. S. (2020). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita 1-5 Tahun. *Health Sciences Journal*, 4(1), 131-142. <https://doi.org/10.24269/hsj.v4i1.409>.
- Izah, N., Zulfiana, E., & Rahmanindar, N. (2020). Analisis sebaran dan determinan stunting pada balita berdasarkan pola asuh (status imunisasi dan pemberian ASI eksklusif). *Jurnal Ilmu Keperawatan san Kebidanan*, 11(1), 27-32.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Situasi dan analisis Asi eksklusif*. Jakarta: Infodatin.

- Kementrian Kesehatan. (2010). *Laporan hasil riset kesehatan dasar Indonesia Tahun 2010*. Kesehatan Republik Indonesia.
- Langi, G. K. L., et al. (2019). *Pengetahuan Ibu dan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 2-5 Tahun Di Puskesmas Kawangkoan Minahasa*.
- Yuliarti, N. (2010). *Keajaiban ASI: Makanan terbaik untuk kesehatan, kecerdasan dan kelincahan si kecil*. Yogyakarta: Andi.
- Zaragoza Cortes, J., Trejo Osti, L. E., Ocampo Torres, M., Maldonado Vargas, L., & Ortiz Gress, A. A. (2018). *Poo breastfeeding, complementary feeding and Dietary Diversity in children and their relationship with stunting in rural communities*. *Nutrición Hospitalaria*, 35(2), 271–278. <https://doi.org/10.20960/nh.1352>