

PELATIHAN TENTANG MEMAHAMI POLA BAK PADA BAYI USIA 3-6 BULAN YANG MENDAPAT ASI EKSKLUSIF

Debora Paninsari¹, Esmi Astasya Br Siagian², Anisa Nur Hidayat³, Bernadet Desni I. D.

Dakhi⁴, Eltin Murni Lase⁵
Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: thebora_depari@yahoo.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan paling sesuai untuk semua neonatus, termasuk bayi prematur. ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat selama 6 bulan pertama kehidupan. Besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku pemberian ASI sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Tujuan pelatihan masyarakat ini untuk mengetahui tentang pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan pelatihan. Memberikan materi berupa pengertian dari ASI eksklusif, manfaat ASI eksklusif, dan memahami pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pelatihan dan diskusi masyarakat Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif.

Kata Kunci: ASI, bayi, asi eksklusif.

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is the most suitable food for all neonates, including premature babies. Exclusive breastfeeding is defined as breastfeeding without any other food or drink supplementation except medication during the first 6 months of life. The great benefits of breast milk are not balanced by an increase in breastfeeding behavior so that babies do not get breast milk well. Several factors are thought to be the cause of babies not getting breast milk well, one of which is the mother's knowledge. The aim of this community training is to find out about BAK patterns in babies aged 3-6 months who are exclusively breastfed. Methods used in activities with training. Provide material in the form of understanding exclusive breastfeeding, the benefits of exclusive breastfeeding, and understanding urination patterns in babies aged 3-6 months. The results achieved after participating in training and discussions in the Paluh Sibaji Village community found out the pattern of BAK in babies aged 3-6 months who were exclusively breastfed.

Keywords: ASI, baby, exclusive breastfeeding.

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan pertama yang alami untuk bayi. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupan. Menyusui adalah cara yang sangat baik dalam menyediakan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Dalam rangka menurunkan angka

kesakitan dan kematian bayi, World Health Organization (WHO) merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2017).

Besarnya manfaat ASI tidak diimbangi oleh peningkatan perilaku pemberian ASI sehingga

bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik. Beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu. Keengganan ibu untuk menyusui karena rasa sakit saat menyusui, kelelahan saat menyusui, serta kekhawatiran ibu mengenai perubahan payudara setelah menyusui. Faktor sosial budaya, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam proses menyusui juga sangat berpengaruh terhadap proses pemberian ASI.

Buang air kecil merupakan proses menghilangkan sisa limbah dari zat makanan dan minuman yang tidak diperlukan bagi tubuh manusia melalui air urine. Pada saat melakukan buang air kecil, air urine yang akan keluar mengandung virus-virus dan bakteri yang berbahaya bagi tubuh.

WHO dalam laporannya menyatakan, tercatat secara global rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya sebesar 38%, WHO menargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50%. Di Indonesia Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%, namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia, bayi yang mendapat ASI eksklusif tahun 2018 yaitu sebesar 68,74% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pada tahun 2019 angka ASI eksklusif mengalami peningkatan menjadi 74,5% (Balitbangkes, 2019).

Pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan merupakan indikator yang masuk dalam rencana strategis Kementerian Kesehatan tahun 2020-2024, bahkan pada rencana strategis sebelumnya (2015-2019) indikator ini menjadi indikator kinerja kegiatan atau (IKK) dari Masyarakat. Direktorat Pangan, karena terkait erat dengan program prioritas pemerintah untuk mempercepat pengurangan stunting.

Pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat mengurangi kematian bayi akibat infeksi hingga 80% dan juga dapat membantu mengurangi risiko stunting, obesitas, dan penyakit kronis di masa mendatang. 36-37% bayi sakit karena tidak disusui secara eksklusif. Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu upaya 3 untuk mencegah berat badan lahir rendah (BBLR), stunting, obesitas dan penyakit kronis.

Pemberian ASI eksklusif tidak selamanya harus langsung dari payudara ibunya. ASI yang ditampung dari payudara ibu dan ditunda pemberiannya kepada ibu melalui metode penyimpanan yang benar relatif masih sama kualitasnya dengan ASI yang langsung dari payudara ibunya (Jannah, 2011).

Ketika volume ASI bertambah, urine bayi akan menjadi lebih encer dan warnanya lebih terang, urine berwarna gelap dan pekat dapat dihubungkan dengan asupan ASI yang kurang dan kemungkinan dehidrasi. Pada 1-2 hari pertama setelah lahir, bayi akan mengeluarkan mekonium yang berwarna hitam kehijauan, kental, dan lengket (Lowdermilk et al., 2012).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pelatihan/edukasi. Sasaran utama dalam pelatihan ini adalah ibu yang memiliki bayi 3-6 bulan di Kelurahan Paluh Sibaji. Kelurahan Paluh Sibaji merupakan kelurahan sebuah desa, atau wilayah administratif tingkat IV setingkat desa di Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

Adapun kegiatan pada acara pelatihan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pelatihan dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif di Kelurahan Paluh Sibaji.

Tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan masyarakat dilakukan dengan edukasi pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, pemeriksaan gizi. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang pola BAK pada bayi yang mendapat ASI eksklusif, pemberian reward bagi para ibu, dan bagi para kader.

Tahapan evaluasi dalam pelatihan masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif dengan memberikan lima pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pelatihan masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan pre-test dengan cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait tentang pola BAK pada bayi yang mendapat ASI eksklusif. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang pola BAK pada bayi yang mendapat ASI eksklusif, dikarenakan materi tersebut merupakan materi paling inti dari pelatihan tersebut.

Kegiatan pelatihan ini juga dilakukan dengan menampilkan materi tentang pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif untuk peserta memahami materi. Dilihat dari keaktifan para peserta tentang materi yang disampaikan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang materi yaitu memahami pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Metode evaluasi dilakukan dengan metode wawancara dengan memberikan evaluasi pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan kegiatan

pelatihan ini dapat dipahami peserta saat tanya jawab.

Pada saat tanya jawab dilakukan juga sesi sharing yang saling berbagi tips maupun solusi dari permasalahan yang dialami peserta. Semua pertanyaan peserta dapat dijawab dengan baik oleh tim dan peserta dapat memahami dan mengerti atas jawaban yang diberikan. Target peserta pelatihan yang sudah direncanakan sebelumnya adalah 20 ibu yang memiliki bayi 3-6 bulan.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 20 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan orang tua tercapai 88,7%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tersebut yang dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil atau sukses.

Kami berharap materi yang sudah disampaikan dapat bermanfaat, serta peserta dapat memahami tentang pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, sehingga ibu dapat termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang yang didapatkan dari kegiatan pelatihan masyarakat kepada orang tua adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Kegiatan pelatihan masyarakat ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan (88,7%)

orang tua dapat memahami pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif.

Saran yang dapat diberikan adalah bahwa perlunya usaha untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, dengan cara memberikan pelatihan tentang memahami pola BAK pada bayi usia 3-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif sehingga ibu termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. (2019). *Determinan faktor pemberian ASI eksklusif*. Kemenkes RI.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas edisi 4*. EGC.
- Budiarti, T. (2009). Efektifitas pemberian paket sukses ASI terhadap produksi ASI ibu menyusui dengan seksio sesarea di wilayah Depok Jawa. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 6(1).
- IDAI (2013). *Air susu ibu dan tumbuh kembang anak*. Indonesia Pediatric Society.
- Jannah, N. (2011). *Asuhan kebidanan ibu nifas*. Ar-Ruzz Media.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementeroam Kesehatan RI.
- Lowdermilk., Perry., & Cashion. (2012). *Maternity nursing*. Elsevier.
- Maritalia, D. (2012). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Agha Mumtaz.
- Maryunani, A. (2015). *Inisiasi menyusu dini ASI eksklusif dan manajemen laktasi*. CV. Trans Info Media.
- Maryunani. (2012). *Asuhan kegawatdaruratan dalam kebidanan*. Trans Info Media.
- Mufdillah. (2017). *Buku pedoman pemberdayaan ibu menyusui pada program ASI eksklusif*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sastria, A., Hasnah.,& Fadli. (2019). Faktor kejadian stunting pada anak dan balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 14(2), hal. 100-108.
- Suryani, E., & Astuti, K. E. W. (2013). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Sutanto, A. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. PT. Pustaka Baru.
- World Health Assembly. (2011). *Sixty-fourth world health assembly*. Geneva.
- World Health Organization. (2017). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants 2017*. WHO.