Dedikasi KBJ: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 2 (1), 2024 Edisi Desember 2024, Page 61-68
https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/dedikasi-kbj

ASI EKSKLUSIF DI DESA TERUSAN

Valliana Ruwanty Maries [1]
Siti Lestari[2] Reni
Hariyanti [3]

[1)] Program Studi Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Keluarga Bunda Jambi
[2)] Program Studi Kebidanan Program Sarjana, STIKes Keluarga Bunda Jambi
[3)] Program Studi Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Keluarga Bunda Jambi

Abstrak

Program peningkatan pemberian ASI khususnya ASI eksklusif mempunyai dampak yang luas terhadap status gizi bayi di Indonesia, mengacu pada target program ASI sebesar 80%, maka secara nasional data pemberian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2019 sebesar 54% dan belum mencapai target. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2019, persentase pemberian ASI eksklusif di Provinsi Riau adalah sebesar 37,2%%, sedangkan di Kabupaten Kampar persentase pemberian ASI eksklusif adalah sebesar 36,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2020).

Pencapaian ASI eksklusif yang masih rendah di Kabupaten Kampar di sebabkan oleh kurangnya kerja sama yang baik antara pengelola program dengan masyarakat, khususnya bagi ibu yang memiliki bayi. Kurangnya pelayanan konseling laktasi oleh tenaga kesehatan, rendahnya pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif, selain itu adanya kebiasaan pemberian makanan prelakteal dari faktor sosial budaya yang menganggap pemberian ASI eksklusif tidaklah wajar (Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar, 2015).

Desa Terusan Kecamatan Maro sebo Ilir merupakan salah satu desa yang pemberian ASI eksklusifnya belum mencapai target di Kabupaten Batanghari. Bidan Setempat telah aktif melakukan konseling dan promosi tentang ASI eksklusif yang dimulai dari masa kehamilan sampai masa nifas, akan

Abstract

The program to increase breastfeeding, especially exclusive breastfeeding, has had a broad impact on the nutritional status of babies in Indonesia. Referring to the breastfeeding program target of 80%, national data on exclusive breastfeeding in Indonesia in 2019 was 54% and has not yet reached the target.

Based on data from the Riau Provincial Health Service in 2019, the percentage of exclusive breastfeeding in Riau Province was 37.2%, while in Kampar Regency the percentage of exclusive breastfeeding was 36.3% (Riau Provincial Health Service, 2020).

The low achievement of exclusive breastfeeding in Kampar Regency is caused by a lack of good cooperation between program managers and the community, especially for mothers with babies. Lack of lactation counseling services by health workers, low knowledge of mothers regarding the benefits of exclusive breastfeeding, in addition to the habit of giving prelacteal feeding due to socio-cultural factors that consider exclusive breastfeeding to be unnatural (Kampar District Health Service, 2015).

Terusan Village, Maro Sebo Ilir District, is one of the villages where exclusive breastfeeding has not reached the target in Batanghari Regency. Local midwives have been active in counseling and promoting exclusive breastfeeding starting from pregnancy until the postpartum period, however, the lack of public awareness of the importance of exclusive breastfeeding is still an unresolved problem in the village.

PENDAHULUAN

1. Pengertian ASI eksklusif

   Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi selama 6 bulan pertama tanpa penambahan makanan atau minuman lain.

   ASI eksklusif penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, serta kesehatan dan kebutuhan nutrisinya. ASI mengandung nutrisi penting seperti protein, lemak, dan antibodi yang membantu bayi melawan penyakit dan infeksi.

   Rekomendasi WHO terkait ASI eksklusif:

a. Melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dalam 1 jam pertama kelahiran
b. Memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan
c. Menerapkan langkah-langkah untuk mendukung ibu menyusui

   Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mendukung ibu menyusui:

d. Memberikan informasi kepada ibu tentang manfaat menyusui
e. Melatih tenaga kesehatan untuk membantu ibu menyusui
f. Memastikan ibu dan bayi tetap bersama selama 24 jam sehari di rumah sakit
g. Memperkuat hubungan antara fasilitas kesehatan dan masyarakat untuk memastikan ibu memiliki akses ke konseling menyusui

2. **Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati maupun Ibu Menyusui**

   Bayi baru lahir tidak disarankan untuk mengonsumsi makanan padat karena kondisi saluran pencernaannya yang belum optimal. Maka dari itu, ASI merupakan sumber gizi utama untuk bayi baru lahir. Pemberian ASI eksklusif adalah selama 6 bulan pertama sejak bayi baru lahir. Dari usia 0-6 bulan, hanya hanya perlu diberikan ASI saja, tidak perlu diberikan makanan lainnya.

   Ada banyak manfaat ASI eksklusif untuk buah hati maupun ibu menyusui apalagi jika dilakukan secara optimal, diantaranya adalah :

a. **Mengoptimalkan Perkembangan Sang Buah Hati**

Salah satu alasan dari pentingnya ASI eksklusif adalah karena dapat membantu mengoptimalkan perkembangan buah hati. Pasalnya, ASI mengandung asam lemak yang bermanfaat untuk perkembangan otak maupun fisik bayi.

b. *Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh*

Manfaat pemberian ASI eksklusif pada bayi adalah dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh buah hati. ASI memiliki zat antibodi yang berperan dalam melawan virus dan bakteri penyebab penyakit dalam tubuh bayi. Karena itulah, pemberian ASI eksklusif ini akan mengurangi risiko terjadinya berbagai macam gangguan kesehatan, seperti meningitis pada bayi, penyakit diare, asma, dan lain- lain.

c. *Meminimalisir Munculnya Alergi*

Karena dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, manfaat pemberian ASI eksklusif berikutnya yaitu turut meminimalisir risiko munculnya berbagai macam jenis alergi pada anak. Alergi merupakan suatu reaksi sistem kekebalan tubuh ketika mendapat kontak langsung dengan zat tertentu yang sebenarnya tidak berbahaya.

Apabila sistem kekebalan tubuh menguat, reaksi alergi terhadap zat yang seharusnya tidak berbahaya dapat berkurang.

d. *Membantu Mencapai Berat Badan Ideal*

Tidak perlu khawatir dengan berat badan buah hati selama pemberian ASI eksklusif 6 bulan berturut-turut. Lantaran, air susu ibu ini justru dapat menjaga berat badan bayi agar tetap ideal. Pemberian ASI diketahui mampu mengontrol hormon leptin yang berperan dalam menjaga nafsu makan serta metabolisme lemak pada tubuh bayi.

e. **Menurunkan Risiko Kanker Payudara pada Ibu.**

Kanker payudara didapati akan meningkat risikonya apabila produksi hormon estrogen, berlebihan di dalam tubuh.Karena itulah, pemberian ASI eksklusif yang dapat menekan produksi hormon estrogen ini turut menjaga ibu dari risiko terkena kanker payudara.

f. **Mengurangi Risiko Perdarahan selepas Melahirkan** Ketika menyusui, tubuh sang ibu akan mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin ini turut membuat rahim berkontraksi. Karena itulah, risiko perdarahan dari rahim selepas melahirkan dapat berkurang.

g. **Menjaga Berat Badan Ibu**

Menyusui diketahui dapat membakar ekstra kalori sebanyak 500 kalori dalam sehari.Kalori yang terbakar ini turut menurunkan berat badan ibu. Apalagi, sang ibu pasca melahirkan memang memerlukan aktivitas yang membantu membakar kalori.

Namun, perlu diingat juga bahwa makanan bernutrisi tetap perlu dikonsumsi selama periode menyusui ini.

h. **Sebagai KB Alami untuk Ibu**

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa salah satu manfaat ASI eksklusif adalah sebagai KB alami untuk ibu. Pemberian ASI eksklusif diketahui dapat menghambat ovulasi dalam sistem reproduksi wanita sehingga menurunkan peluang hamil pada ibu.

Namun, manfaat ASI eksklusif satu ini akan efektif apabila ibu selalu siap untuk menyusui kapan pun ketika bayi menginginkannya.

i. **Memperkuat Ikatan Ibu dan Anak**

Ketika memberikan ASI eksklusif, ibu dan anak akan terbangun keintimannya. Sebab, kontak langsung, seperti bersentuhan kulit, antara ibu dan anak turut memperkuat ikatan batin.

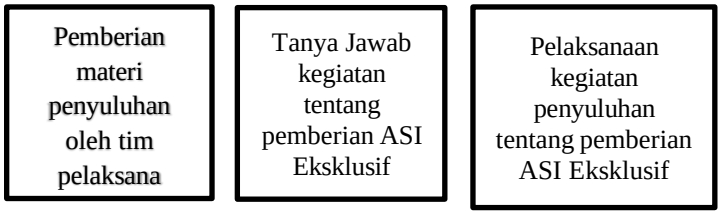
Buah hati juga bisa merasakan kehangatan dari tubuh ibu apabila menjalankan ASI eksklusif secara optimal.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada masyarakat di Desa Terusan yang dilakukan oleh Program Studi Kebidanan Program Diploma dan Program Studi Profesi Bidan Program Profesi STIKes Keluarga Bunda Jambi**.**

2. Kerangka Konsep Kegiatan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ASI Eksklusif ini dilaksanakan melalui penyuluhan di RT 07 Desa Terusan, Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 18 Desember 2024. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para Ibu hamil dan Ibu Menyusui yang berjumlah kurang lebih 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

Nama	Tugas
Valliana Ruwanty Maries	**Pemateri**
Siti Lestari	**Moderator**
Reni Hariyanti	**Tanya Jawab**

No.	Waktu	Kegiatan	Metode	Narasumber
1	10 menit	-Pembukaan • Mengucap salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan	Ceramah	Siti Lestari, SST., M.Keb
2	30 menit	Pelaksanaan Penyuluhan • Menjelaskan tentang Pengertian ASI Eksklusif • Menjelaskan Manfaat ASI Eksklusif	Ceramah dan Tanya Jawab	Valliana Ruwanty Maries, S.Tr. Keb., M.Keb
3	5 menit	Penutup • Menyimpulkan materi Bersama peserta penyuluhan • Membagikan Leaflet • Mengucap salam	Ceramah	Reni Hariyanti, S.ST., M.Tr. Keb

KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian masayarakat tentang pemberian ASI eksklusif di Bidan Desa Terusan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI eksklusif.
2. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi.

3. Peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI eksklusif diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para ibu terutama ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif terhadap bayinya .

DOKUMENTASI



DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, MO. Sughra, U. Kalsoom, U. Imran, M. Hadi, U. (2012). Effect of Antenatal Counselling on Exclusive Breastfeeding. *Artikel Department of Physiology*. Vol. 2, No. 24. Pp. 1-4.

Ambarwati, ER. (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Mitra Cendikia Press.

Arini. (2012). *Mengapa Seorang Ibu harus*

Menyusui. Yogyakarta : FlashBooks. Gibney, MJ.

(2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. (Terjemahan

: Andry Hartono). Jakarta : EGC.

Green, LW. (1991). *Health Promotion Planning and Education and Environmental Approach. (2rd edn)*. California : Mayfield Publishing Company

Haryono, R. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

Kristiyanasari, W. (2009). *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Maryunani, A. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.

Mashudi. (2014). Inisiasi Menyusui Dini Langkah Awal Keberhasilan Program ASI Eksklusif. *Jurnal Florence*. Vol. 2, No. 4. Pp. 11-16.

Prasetyono. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Diva Press

Pollard, M. (2016). *ASI, Asuhan Berbasis Bukti*. (Terjemahan : Elly Wiriawan). Jakarta: EGC.

Proverawati, Atikah dan Eni, R. (2010). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika