

Penyuluhan Pentingnya Asi Eksklusif Membentuk Generasi Berprestasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate

Vika Irianti Erning Probo¹, Sunartono², Zesika Intan Novelia³

^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Vika Irianti Erning Probo

E-mail: Iriantivika76@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa Penyuluhan Pentingnya ASI Eksklusif membentuk Generasi Berprestasi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate. Mitra dalam kegiatan ini adalah Puskesmas Kalumpang dengan sasaran ibu hamil dan ibu yang memiliki balita usia 0-6 bulan yang datang ke Posyandu dan Kelas Ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate. Pemilihan lokasi kegiatan adalah karena Puskesmas Kalumpang merupakan salah satu Puskesmas yang terdapat di pusat Kota Ternate. Permasalahan pemberian susu formula sejak lahir dapat dicegah dengan edukasi yang diberikan melalui kegiatan Posyandu dan Kelas ibu hamil. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Penyuluhan pentingnya ASI Eksklusif dalam membentuk generasi berprestasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui yang datang berkunjung ke Posyandu dan kelas ibu hamil. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk menambah pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang manfaat ASI dan Pentingnya pemberian ASI pada bayi baru lahir sampai umur 6 bulan tanpa tambahan makanan sehingga bisa membentuk kecerdasan otak anak menuju generasi berprestasi.

Kata kunci – Penyuluhan, ASI eksklusif, generasi berprestasi, ibu hamil, posyandu

Abstract

The community service activity carried out is in the form of counseling on the importance of exclusive breastfeeding to create an Achievement Generation in the Kalumpang Health Center Work Area, Ternate City. The partner in this activity is the Kalumpang Community Health Center targeting pregnant women and mothers with toddlers aged 0-6 months who come to the Posyandu and Mother's Class. pregnant women in the Kalumpang Community Health Center Working Area, Ternate City. The location of the activity was chosen because the Kalumpang Public Health Center is one of the Community Health Centers in the center of Ternate City. Problems with giving formula milk from birth can be prevented with education provided through Posyandu activities and Pregnant Mother Classes. The solution carried out in community service activities is in the form of education on the importance of exclusive breastfeeding in forming a generation of achievers to pregnant and breastfeeding mothers who come to visit Posyandu and classes for pregnant women. The aim of community service activities is to increase the knowledge of pregnant and breastfeeding mothers about the benefits of breast milk and The importance of giving breast milk to newborns up to 6 months of age without additional food so that it can shape children's brain intelligence towards a generation of achievers.

Keywords - Counseling, exclusive breastfeeding, achievement generation, pregnant women, posyandu

PENDAHULUAN

Berdasarkan penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), angka ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi, yaitu 90%, namun yang memberikan secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% dari ASI (IDAI,2016).

ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Dua tahun pertama kehidupan seorang anak sangat penting, karena nutrisi yang optimal selama periode ini menurunkan morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan yang lebih baik secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemberian ASI yang optimal yaitu saat anak berusia 0-23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO, 2020).

Salah satu alasan utama pentingnya Air Susu Ibu (ASI) adalah karena sangat bermanfaat untuk bayi pada awal kehidupannya. ASI diciptakan sebagai makanan yang mengandung zat gizi dan non-gizi paling lengkap dan cukup untuk bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan (ASI Eksklusif). Kalau bayi lahir sampai 6 bulan dengan hanya diberikan ASI saja, pertumbuhannya jauh lebih baik dibanding bayi yang tidak disusui. Pada periode usia tersebut bayi tidak dianjurkan untuk diberikan makanan apapun selain ASI. ASI merupakan asupan makanan terbaik bagi bayi, khususnya bayi berusia 0-6 bulan, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun, pemberian ASI merupakan pemenuhan hak bagi setiap ibu dan anak (Haniarti,2022).

ASI eksklusif menurut World Health Organization (WHO) adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain (seperti susu formula, madu, teh, nasi, biscuit, dll) kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan selesai, pemberian ASI juga dihentikan, tapi ASI tetap diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun dengan ditambah makan pendamping ASI sesuai usia bayi (WHO,2011).

ASI Eksklusif adalah pemberian air susu ibu mulai bayi baru lahir sampai umur 6 bulan, tanpa diberikan tambahan cairan lain seperti air putih, susu formula, air the, jeruk, madu, dan tanpa tambahan makanan padat seperti bubur susu, bubur nasi, tim, biskuit, pepaya, dan pisang (Marliandini dan Ningrum,2015)

ASI mengandung antibodi (zat kekebalan tubuh) yang berupa perlindungan alami bayi baru lahir. Ibu yang sakit pun masih tetap bisa menyusui anak karena dalam ASI terkandung antibodi untuk melawan penyakit yang bersangkutan. Penelitian di Eropa menunjukkan, anak-anak usia 9,5 tahun yang mendapat ASI eksklusif mempunyai kemampuan kecerdasan 12.9 poin lebih tinggi dari pada anak seusia yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif. ASI eksklusif berperan penting dalam hal perkembangan anak yaitu kecerdasan yang mempengaruhi kemampuan sosialisasi anak. Kedekatan dengan ibu ketika mendapatkan ASI, membuat anak merasa aman dan di sayang, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak (Haniarti,2022)

ASI mengandung: 1) Air sebanyak 87,5% karenanya pada periode ASI eksklusif selama 6 bulan, bayi tak perlu diberi minuman atau makanan lain, kecuali dalam kondisi medis tertentu, seperti harus minum obat, 2) Kolostrum merupakan ASI yang keluar pertama kali pada 1-5 hari pasca melahirkan. Kolostrum yang berwarna kekuningan ini mengandung immunoglobulin A yang tinggi, 3) Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa. Laktosa berfungsi sebagai energi untuk otak, 4) Protein penting yang terkandung dalam ASI, yaitu whey dan kasein. Kandungan whey pada ASI lebih tinggi dibanding susu formula. Kandungan kasein yang lebih tinggi pada susu formula membuat bayi susah mencerna, jadi sembelit, dalam ASI juga terkandung asam amino taurin yang berperan untuk pertumbuhan otak. Selain itu, terdapat nukleotida yang berfungsi untuk perkembangan usus, 5) Lemak pada ASI berfungsi untuk pertumbuhan otak. ASI kaya akan lemak omega 3 dan omega 6, ASI juga mengandung zat penting untuk otak, yaitu DHA dan ARA. ASI juga mengandung asam lemak jenuh dan tak jenuh yang seimbang dibanding susu sapi, 6) Karnitin yang terkandung dalam ASI memiliki peran membantu proses pembentukan energi. Hal ini diperlukan untuk memertahankan metabolisme tubuh 7) Vitamin dan mineral ASI juga kaya akan vitamin dan mineral. Vitamin E berfungsi untuk ketahanan sel darah merah.

Vitamin A untuk kekebalan tubuh dan pertumbuhan. Terdapat pula vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B, C, dan asam folat yang berfungsi untuk perkembangan otak dan daya tahan tubuh. Untuk kandungan mineralnya, antara lain kalsium yang berfungsi untuk perkembangan tulang dan otot, serta mengandung zinc untuk membantu metabolisme (Haniarti,2022).

Salah satu manfaat ASI adalah meningkatkan kecerdasan bayi. Kecerdasan seorang anak sangat bergantung pada kemampuan otaknya. Perkembangan otak sangat tergantung dari asupan bahan makanan dan gizi yang dikandungnya. Untuk itu, pemenuhan gizi tinggi sangat diperlukan bagi anak, khususnya untuk tahun pertama. Para pakar medis menyebutkan usia pertama bayi sebagai usia emas yang harus dijaga dengan baik. Pada usia 0-6 bulan, sangat dianjurkan untuk mencukupi kebutuhan bayi dengan memberi ASI secara Eksklusif,. Ibu yang memberikan ASI secara rutin akan memberikan ikatan bathin dari seorang ibu terhadap anaknya semakin kuat, sehingga tumbuh kembang seorang anak dapat meniru dari seorang ibunya. .Ibu yang baik akan menurunkan sifat baik kepada anaknya ketika seorang ibu menyusui. Sifat yang diturunkan seorang ibu yang baik akan menurunkan dampak positif yang baik terhadap anaknya (Haniarti.2022)

Menyusui juga merupakan salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, serta ekonomi individu. Angka kematian bayi menjadi salah satu indikator penting untuk mengetahui derajat kesehatan di suatu negara, dan bahkan untuk mengukur tingkat kemajuan suatu bangsa. Salah satu cara untuk menekan angka kematian bayi adalah dengan memberikan makanan terbaik, yaitu Air Susu Ibu (ASI). Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dapat mengurangi hingga 13 persen angka kematian balita. Studi dari The Global Breastfeeding Collective, pada 2017 menunjukkan bahwa satu negara akan mengalami kerugian ekonomi sekitar \$300 milyar pertahun akibat rendahnya cakupan ASI Eksklusif yang berdampak pada meningkatnya risiko kematian ibu dan balita serta pembiayaan kesehatan akibat tingginya kejadian diare dan infeksi lainnya (Haniarti.2022)

Pemerintah terus berkomitmen memberikan pembinaan dan dorongan kepada para ibu agar berhasil dalam memberikan ASI eksklusif (hanya ASI saja sampai usia 6 bulan), dan meneruskan pemberian ASI sampai berumur 2 tahun atau lebih didampingi makanan pendamping yang tepat. Selain itu, pemberian edukasi agar anak senantiasa mendapat pola pengasuhan yang tepat untuk tumbuh kembang yang optimal sehingga terwujud generasi Indonesia yang sehat,cerdas dan berprestasi (Haniarti.2022)

Berdasarkan cakupan ASI Eksklusif bayi berusia dibawah usia 6 bulan diIndonesia mencapai 73,97% (Badan Pusat Statistik.2023). ASI Eksklusif Stagnan dalam 2 tahun terakhir berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) adalah 52,2% (SSGI.2022).Berdasarkan cakupan ASI Eksklusif tahun 2022 di Dinas kesehatan Kota Ternate mencapai 52% dan di Wilayah kerja Puskesmas Kalumpang adalah 32%.

Ibu hamil dan ibu menyusui merupakan target utama paling penting karena dengan memberikan edukasi yang tepat maka dapat membantu meningkatkan presentasi terhadap pemberian ASI eksklusif unruk bayi yang baru lahir.edukasi ini bertujuan memberikan pengetahuan pentingnya pemberian ASI eksklusif dalam membentuk generasi berprestasi.

Minimnya tingkat pengetahuan ibu tentang pemberian ASI dan manfaatnya cenderung mengarah kepada ibu untuk menghentikan pemberian ASI yaitu dengan memberikan susu formula kepada bayinya.Paadahal hanya dengan bekal pengetahuan yang baik,kebutuhan anak sedari dini dapat tercukupi untuk menunjang masa depan anak.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan,dapat dirumuskan Penyuluhan yang akan dilakukan pada Pengabdian Masyarakat adalah Pentingnya ASI Eksklusif Dalam membentuk Generasi Berprestasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate”,dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaranakan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir.Solusi ini dapat diwujudkan melalui kemiraan dengan pihak-pihak lokal Puskesmas untuk menyelenggarakan sesi penyuluhan yang terarah dan terstruktur.Dalam kegiatan ini,informasi yang diberikan adalah Manfaat ASI bagi bayi dan ibu.Selain itu juga dengan pendekatan yang inklusif dan partisipatif,sesi-sesi ini dapat memberikan ruang untuk berdiskusi dan tanya jawab.Dengan cara ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir sampai usia 6 bulan tanpa tambahan makanan terkait dengan perkembangan kecerdasan bayi sehingga membentuk generasi berprestasi.

METODE

Kegiatan Penyuluhan Asi Eksklusif Pada Ibu hamil dan Menyusui di Wilayah Puskesmas Kalumpang Kota Ternate yaitu pada Tanggal 12 Februari 2024 Tempat di Ruang Posyandu Kelurahan Salahuddin Waktu 09.00 - 10.30 WIT. Tujuannya menyampaikan informasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui tentang manfaat ASI Eksklusif untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemberian ASI EKSklusif pada bayi baru lahir. Menggunakan metode leaflet. Rencana kegiatan ini dirancang untuk memberikan informasi yang bermanfaat tentang ASI Eksklusif kepada Ibu hamil dan ibu menyusui Wilayah Puskesmas Kalumpang , Kota Ternate, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi baru lahir, Ibu hamil dan ibu menyusui di wilayah puskesmas Kalumpang , Kota Ternate diundang untuk berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan mengenai manfaat ASI Eksklusif Kegiatan ini dirancang untuk ibu hamil dan ibu menyusui dalam lingkup wilayah puskesmas kalumpang,Kota Ternate,dengan harapan dapat memberikan informasi yang komprehensif tentang Manfaat ASI Eksklusif serta memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini,ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi usia 6 bulan menjadi lebih paham tentang Pentingnya ASI dan Manfaat -manfaat ASI. Disamping itu juga ibu-ibu mendapat ilmu tentang bagaimana bisa menghasilkan ASI yang lancar dengan memanfaatkan sayuran disekitar rumah contohnya daun Katuk dan daun Kelor, dimana sayuran tersebut sudah tersedia didaerah sekitar dan harganya relatif murah.

Pelaksanaan Kegiatan:

- a. Penyerahan surat permohonan izin Pengabdian Masyarakat kepada Kepala Lurah Kelurahan Salahuddin Kecamatan Ternate Tengah Kota Ternate
- b. Penyuluhan Kepada Ibu-ibu hamil dan Ibu yang mempunyai bayi usia 6 bulan
- c. Sesi tanya Jawab
- d. Penutup

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 12 Februari 2024 di Ruang Posyandu Kelurahan Salahuddin Kecamatan Ternate Tengah Kota Ternate,Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil diPuskesmas Wilayah Puskesmas Kalumpang dan Ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan.Kegiatan yang dilakukan yaitu Penyuluhan Pentingnya ASI eksklusif dan manfaat ASI bagi bayi dan ibu.Acara ini diawali dengan perkenalan dan tujuan kegiatan,pembagian Leafleat dilanjutkan dengan memberikan materi tentang "ASI Eksklusif Membentuk Generasi Berprestasi" kemudian sesi tanya jawab.Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta memahami tentang materi yang diberikan dan peserta berantusias untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayi mereka.

Pada kegiatan ini peserta yang hadir sebanyak 15 orang. hasil wawancara dari salah satu peserta bahwa ada beberapa yang tidak hadir dengan alasan masih kerja. Bagi Ibu Hamil Mengingat pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi baru lahir,diharapkan kepada ibu-ibu untuk Irbih yakin akan kemampuannya dalam menyusui karena ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi sejak lahir dan dapat lebih percaya diri sehingga berhasil dalam memberikan ASI Eksklusif. Bagi Petugas Kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi tentang kesehatan, mengoptimalkan dukungan serta informasi tentang manfaat ASI Eksklusif kepada ibu hamil dan ibu menyusui.



Gambar 1.
Foto bersama kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2.
Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari 15 peserta didapatkan 9 yang memiliki pengetahuan dengan klasifikasi baik dan 3 orang yang memiliki klasifikasi pengetahuan cukup. Walaupun pembahasan tentang ASI EKSKLUSIF merupakan topik yang telah banyak didengar, alangkah baiknya jika kegiatan seperti ini terus dilakukan kepada masyarakat agar lebih memahami tentang manfaat ASI Eksklusif bagi bayi dan ibu, demi menciptakan Generasi penerus yang berprestasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik(BPS).2023.*Presentase Bayi Yang mendapat ASI Eksklusif di Indonesia*
Dinas Kesehatan Kota Ternate.2022.*Buku Profil Kesehatan Kota Ternate*
Haniarti.2022.Artikel UMPAR-Mu: *Pemberian ASI Eksklusif Wujudkan Generasi Sehat dan Cerdas*
<https://yankes.kemendes.go.id> ASI Eksklusif IDAI.*Air Susu Ibu dan Menyusui*.IDAI.2016:1-28

Kemenkes-Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat. Diakses pada 2020. *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi.*

Marliandiani, Y dan Ningrum, N. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui.* Jakarta: Salemba Medika

Riksani R. 2021. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu): Anak akan tumbuh lebih cerdas & kuat dengan ASI.* Jakarta. Dunia Sehat

WHO, Breastfeeding (internet). 2020. Available from: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>

World Health Organization (WHO). 2011. *ASI Eksklusif*