

PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI ASUPAN GIZI MASA MENYUSUI DI RW 01 DAN RW 02 DESA MANDALASARI CIKANCUNG KABUPATEN BANDUNG

Dyah Triwidiyantari¹, Ayu Agustina², Mia Suryaningsih³, Nenden Nurhalimah⁴, Siti Herdianti⁵

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung^{1,2,3,4,5}

[Email: dyah@stikesdharma.ac.id](mailto:dyah@stikesdharma.ac.id)

Abstrak

ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, karena di dalamnya mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi serta dalam komposisi (perbandingan) yang ideal. Selain komposisinya sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang berubah sesuai dengan kebutuhan bayi pada setiap saat, ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat menghindari bayi dari berbagai penyakit infeksi. Dipandang dari sudut ekonomi pemberian ASI juga sangat menguntungkan baik bagi keluarga maupun untuk negara. Krisis ekonomi yang berkepanjangan telah berdampak buruk bagi kondisi kesehatan dan status gizi masyarakat. Akhir-akhir ini banyak dilaporkan kasus-kasus gizi buruk dari berbagai provinsi di Indonesia. Yang lebih memprihatinkan adalah bahwa 11,7% dari gizi buruk itu terdapat pada bayi berumur kurang dari 6 bulan. Hal ini tidak perlu terjadi jika ASI diberikan secara baik dan benar karena ASI saja dapat mencukupi seluruh kebutuhan bayi sampai bayi berusia 6 bulan sehingga ibu menyusui perlu mendapatkan tambahan asupan nutrisi yang baik agar kualitas ASI bisa dioptimalkan. Asupan nutrisi yang baik dapat membantu mengoptimalkan kualitas, kuantitas serta kesehatan ibu dan bayi. Ibu menyusui memerlukan berbagai nutrisi yang membantu kualitas air susu dan menjaga kesehatan Ibu.

Kata_Kunci : Penyuluhan, Gizi, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan kualitas sumberdaya manusia sangat terkait dengan kemampuan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pangan dengan mutu gizi yang seimbang. Pemenuhan kebutuhan gizi, terutama di perlukan sejak masa janin sampai anak berusia lima tahun. Masa-masa ini merupakan masa rawan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Salah satu indikator penting derajat kesehatan adalah status gizi. Status gizi masyarakat berumur 18 tahun ke atas dinilai dengan indeks masa tubuh (IMT), dihitung berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2017 sekitar 63%

penduduk termasuk dalam kategori IMT normal, 15% kurus sedangkan 22% termasuk obesitas umum/gemuk.

Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih di dominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), masalah anemia besi, masalah gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), masalah kurang vitamin A (KVA) dan masalah obesitas, terutama dikota-kota besar. Secara umum masalah gizi di Indonesia, terutama KEP, masih lebih tinggi daripada negara ASEAN lainnya. Program penanggulangan Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY) bertujuan untuk menurunkan angka gondok, presentasi pada

tahun 2018 sekitar 35,4% anak balita di Indonesia menderita KEP (persen median berat menurut umur <80%, prevalensi KEP ini turun menjadi 23,1%. Pada tahun 2018, prevalensi KEP meningkat kembali menjadi 39,8%. Demikian pula masalah KVA yang diperlukan akan meningkat karena masa krisis ekonomi yang berkepanjangan.

Gizi buruk balita merupakan salah satu faktor resiko yang berdampak pada lemahnya Sumber daya manusia di masa mendatang (*lost generation*). Berdasarkan data sebagian besar balita di Jawa Barat (85,23 %) berstatus gizi baik, namun balita dengan gizi kurang cukup banyak (11,5 %) dan gizi buruk sebanyak 1,13%. Selain resiko tinggi status gizi kurang pada balita, status pada masa hamil, nifas dan menyusui di Indonesia menjadi permasalahan tersendiri. Salah satu indikator dari status gizi pada ibu hamil, nifas dan menyusui adalah anemia gizi. Anemia gizi ini disebabkan oleh intake gizi yang masih kurang. Berdasarkan data mengenai prevalensi anemia di Jawa Barat tahun 2003 sebanyak 61,7% ibu hamil, menyusui dan nifas.

ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, karena di dalamnya mengandung semua nutrien yang diperlukan bayi serta dalam komposisi (perbandingan) yang ideal. Selain komposisinya sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang berubah sesuai dengan kebutuhan bayi pada setiap saat, ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat menghindari bayi dari berbagai penyakit infeksi. Dipandang dari sudut ekonomi

pemberian ASI juga sangat menguntungkan baik bagi keluarga maupun untuk negara. Krisis ekonomi yang berkepanjangan telah berdampak buruk bagi kondisi kesehatan dan status gizi masyarakat. Akhir-akhir ini banyak dilaporkan kasus-kasus gizi buruk dari berbagai provinsi di Indonesia. Yang lebih memprihatinkan adalah bahwa 11,7% dari gizi buruk itu terdapat pada bayi berumur kurang dari 6 bulan. Hal ini tidak perlu terjadi jika ASI diberikan secara baik dan benar karena ASI saja dapat mencukupi seluruh kebutuhan bayi sampai bayi berusia 6 bulan sehingga ibu menyusui perlu mendapatkan tambahan asupan nutrisi yang baik agar kualitas ASI bisa teroptimalkan. Asupan nutrisi yang baik dapat membantu mengoptimalkan kualitas, kuantitas serta kesehatan ibu dan bayi. Ibu menyusui memerlukan berbagai nutrisi yang membantu kualitas air susu dan menjaga kesehatan Ibu.

Dampak kurangnya asupan nutrisi pada ibu menyusui menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada organ tubuh. Pemberian energi yang kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama akan menghambat pertumbuhan, dan akan mengurangi cadangan energi tubuh sehingga terjadi keadaan gizi kurang maupun buruk (*marasmus*).

Sumber makanan pokok pada bayi adalah Air Susu Ibu (ASI). Maka para ibu menyusui di Indonesia perlu mendapatkan pengetahuan ini

dan perlu mendapat tambahan nutrisi. Menurut Bahasa Indonesia pengetahuan (*Knowledge*) adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*). Data tahun 2020 menyebutkan bahwa di Puskesmas Cikancung Kab. Bandung, tercatat balita dengan status gizi kurang sebanyak 5 orang balita.. Hal ini perlu mendapatkan penanganan yang sifatnya spesifik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Jum'at, 13 Maret 2020 di RW. 01 dan RW. 02 Desa Mandalasari Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung. Kegiatan pengabdian ini menggunakan beberapa metode yaitu:

1. Evaluasi kondisi ibu menyusui melalui kuisisioner sebelum program terlaksana. Sebelum melaksanakan program peningkatan gaya hidup sehat, para ibu dinilai terlebih dahulu menggunakan media kuisisioner. Penilaian meliputi pengetahuan ibu mengenai makanan sehat dan pola asupan nutrisi ibu selama menyusui.
2. Penyuluhan mengenai gaya hidup sehat. Pemberian penyuluhan mengenai gaya hidup

sehat adalah proses edukasi ibu untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai kepentingan minum air dan pemilihan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Teknis penyuluhan berupa presentasi dan penjelasan kepada ibu menyusui dengan penyampaian yang disesuaikan untuk menarik minat ibu menyusui. Media penyuluhan yang digunakan berupa audio visual booklet dan poster. Penyuluhan ini dilaksanakan satu kali perminggu.

3. Evaluasi kondisi ibu menyusui dan kuisisioner setelah program terlaksana. Kuisisioner diberikan kepada setiap ibu menyusui yang terlibat sebelum dan setelah pemberian penyuluhan. Perbandingan hasil kuisisioner sebelum dan setelah penyuluhan akan menjadi tolak ukur keberhasilan program penyuluhan. Penilaian dilakukan melalui scoring terhadap hasil kuisisioner, kemudian dilakukan perbandingan nilai total dan rata-rata jawaban kuisisioner ibu menyusui. Persentase peningkatan nilai menjadi nilai keberhasilan program penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan ini adalah tim dosen dan mahasiswa yang tergabung dalam program pengabdian masyarakat STIKes Dharma Husada tahun 2020. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai gizi seimbang. Kegiatan pendahuluan penyuluhan meliputi survei lokasi dan sasaran program. Dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan berupa pemberian kuisisioner untuk

mengetahui tingkat pengetahuan ibu menyusui mengenai gizi seimbang, penyuluhan dan pemantauan hasil penyuluhan.

Kegiatan pendahuluan penyuluhan berupa survei dan sosialisasi program kepada kepala desa dan tim dari puskesmas dilakukan oleh tim dosen pembimbing penyuluhan. Hasil dari kegiatan pendahuluan ini adalah terbentuknya sasaran program yaitu ibu menyusui di Rw 01 dan Rw 02 Desa Mandalasari Cikancung Kabupaten Bandung.

Penyuluhan berkala yang merupakan kegiatan utama dari pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa dari program studi diploma tiga kebidanan STIKes Dharma Husada. Penyuluhan dibagi atas tiga tahap, yaitu pemberian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu menyusui mengenai gizi seimbang, pemberian penyuluhan dan evaluasi.

Hasil survey pendahuluan mengenai pola makanan ibu menyusui di Rw 01 dan Rw 02 Desa Mandalasari Cikancung mendapatkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat cukup baik. Tingkat konsumsi protein dan buah kurang dibandingkan dengan standar gizi seimbang. Konsumsi susu sangat kurang, terbukti dengan tidak adanya ibu menyusui yang memiliki kebiasaan minum susu setiap hari. Berdasarkan hasil survey pendahuluan, maka materi penyuluhan yang disiapkan berupa gizi seimbang. Media yang digunakan dalam pemberian penyuluhan ini berupa media audio visual, booklet dan poster.

Penyuluhan dilakukan oleh tim sebanyak satu kali pertemuan dengan topik pentingnya gizi

seimbang bagi kesehatan tubuh, cara memilih makanan sehat, manfaat makanan sehat bagi perkembangan tubuh bayi dan balita dan pemberian contoh makanan sehat serta evaluasi hasil penyuluhan dilakukan pada pertemuan terakhir.

Hasil dari penyuluhan adalah kegiatan penyuluhan diikuti dengan antusias oleh ibu menyusui. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu menyusui berkaitan dengan minuman dan makanan sehat. Ibu menyusui memberikan berbagai pertanyaan seputar zat gizi yang terkandung dalam makanan yang setiap hari mereka konsumsi.

Peningkatan pengetahuan ibu menyusui mengenai gizi seimbang dievaluasi pada akhir pertemuan. Hasil evaluasi mendapatkan bahwa ibu menyusui di Rw 01 dan Rw 02 Desa Mandalasari Cikancung Kabupaten Bandung sudah dapat memilih makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan minum air bersih dengan jumlah yang cukup.

Pelaksanaan penyuluhan ini membutuhkan tindak lanjut berupa pemberian penyuluhan gizi seimbang pada anak sekolah, orang tua juga lansia. Pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sehari-hari sangat bergantung pada kondisi ekonomi dan pengetahuan keluarga. Cara pengolahan makanan yang baik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan ibu menyusui.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang bertempat di Rw 01 dan Rw 02 Desa

Mandalasari Cikancung Kabupaten Bandung Jawa Barat dengan topik Peningkatan Pengetahuan ibu menyusui tentang asupan Gizi Seimbang padaRw 01 dan Rw 02 Desa Mandalasari Cikancung berjalan dengan baik dengan kerjasama tim dosen, ibu menyusui dan ibu kader. Program yang telah dilaksanakan meliputi penyebaran kuesioner dan penyuluhan. Diharapkan dari kegiatan ini, dapat menambah pengetahuan terkait pentingnya zat gizi dalam makanan sehat, dan ibu menyusui dapat memilih makanansehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asydhad, Lia Amalia. Makanan Tepat Untuk Balita. Jakarta: Kawan Pustaka.2006.
2. Baskoro, Anton. ASI: Panduan Praktis Ibu menyusui. Yogyakarta: Banyu Media. 2008.
3. Francin Path, Erna. Gizi Dalam Kesehatan reproduksi. Jakarta : EGC. 2004.