

EDUKASI MANFAAT ASI EKSKLUSIF TERHADAP IBU DAN BAYI PADA POSYANDU DUSUN BULAK DESA DADAPAN KAB KENDAL NGAWI JAWA TIMUR

Rizky Jazila¹, Firdausi Nuzulah², Khusnul Amanah³, Syahla Rizkia Zahra⁴, Nanda Fakhiriah¹, Sayyida Nafisa A³, Marfianti Lamasano², Syarifatunnisa QS⁵, Ayu Assyifa NG⁶ Siti Nur Khalisya⁷, Rahimia Nuzula S⁸, Kurniawan⁹

¹ Program Studi Ilmu Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

² Program Studi Bahasa Arab, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

³ Program Studi Agama Islam, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

⁴ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

⁵ Program Studi Hubungan Internasional, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

⁶ Program Studi Ekonomi Islam, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

⁷ Program Studi SAA, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

⁸ Program Studi Ilmu Quran Tafsir, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

⁹ Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo

kbinakrom@unida.gontor.ac.id

Article info:

Submitted : 4-10-2024

Revised : 7-11-2024

Accepted : 29-11-2024



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

ASI eksklusif merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan, karena mengandung zat gizi lengkap yang mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh. Selain bermanfaat bagi bayi, menyusui juga memiliki dampak positif bagi ibu, seperti mempercepat pemulihan pasca persalinan, menurunkan risiko perdarahan postpartum, serta mengurangi kemungkinan terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, kanker payudara, dan kanker ovarium. Penelitian ini dilakukan melalui kegiatan edukasi di Posyandu Dusun Bulak, Desa Dadapan, Kecamatan Kendal, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur dengan metode penyuluhan menggunakan media poster. Hasil edukasi menunjukkan bahwa pemahaman ibu mengenai manfaat ASI eksklusif meningkat, baik dalam aspek gizi bayi maupun manfaat kesehatan bagi ibu. Dengan demikian, edukasi mengenai ASI eksklusif perlu terus digalakkan guna meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemberian ASI, sehingga bayi dapat tumbuh sehat dan ibu tetap terjaga kesehatannya. Peningkatan terjadi dan dapat dilihat dari hasil kuisioner pengetahuan menunjukkan dari hasil *pre-test* pengetahuan rata-rata peserta tentang pengetahuan manfaat ASI sebelum diberi edukasi adalah 72%. Setelah diberi edukasi, pengetahuan rata-rata peserta tentang pentingnya manfaat ASI meningkat menjadi 90%.

Kata Kunci : ASI eksklusif; manfaat ASI; kesehatan bayi; kesehatan ibu; edukasi menyusui.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the best source of nutrition for infants during the first six months of life, because it contains complete nutrients that support growth, brain development, and the immune system. In addition to being

beneficial for infants, breastfeeding also has a positive impact on mothers, such as accelerating postpartum recovery, reducing the risk of postpartum hemorrhage, and reducing the possibility of developing chronic diseases such as diabetes, hypertension, breast cancer, and ovarian cancer. This study was conducted through educational activities at the Integrated Health Service Post (Posyandu) in Bulak Hamlet, Dadapan Village, Kendal Regency, with a counseling method using poster media. The results of the education showed that mothers' understanding of the benefits of exclusive breastfeeding increased, both in terms of infant nutrition and health benefits for mothers. Thus, education about exclusive breastfeeding needs to continue to be encouraged in order to increase public awareness of the importance of breastfeeding, so that babies can grow healthily and mothers remain healthy. The increase occurred and can be seen from the results of the knowledge questionnaire showing that from the pre-test results, the average knowledge of participants about the benefits of breast milk before being educated was 72%. After being educated, the average knowledge of participants about the importance of the benefits of breast milk increased to 90%.

Keywords: exclusive breastfeeding; benefits of breastfeeding; infant health; maternal health; breastfeeding education

1. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alami yang telah dilakukan oleh jutaan ibu di seluruh dunia tanpa harus membaca buku tentang ASI. Namun, seiring perkembangan zaman, ilmu tentang menyusui terkadang terlupakan. Padahal, hilangnya pengetahuan ini merupakan kerugian besar, karena memiliki peran penting dalam menjaga kelangsungan hidup manusia selama ribuan tahun (1). ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi karena kaya akan gizi serta mengandung protein pengikat B₁₂ dan asam amino esensial yang berperan dalam meningkatkan jumlah sel otak serta mendukung perkembangan kecerdasan bayi. Kandungan nutrisi dalam ASI sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi hingga usia enam bulan. Selain itu, ASI mengandung hampir 200 jenis nutrisi, termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, yang disusun dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan (2).

Manfaat Pemberian ASI Eksklusif

ASI eksklusif memiliki kandungan zat gizi yang lengkap, sehingga mampu memenuhi kebutuhan energi bayi secara optimal. Selain berperan sebagai sumber nutrisi utama, ASI juga mengandung antibodi yang berfungsi sebagai perlindungan alami bagi tubuh bayi. Antibodi ini membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan melindungi bayi dari berbagai infeksi serta penyakit. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif cenderung lebih jarang mengalami gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan alergi, dibandingkan bayi yang tidak diberi ASI. Selain itu, ASI juga mendukung perkembangan organ tubuh secara lebih baik, termasuk sistem pencernaan yang masih berkembang. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan untuk memastikan bayi tumbuh sehat, kuat, dan memiliki daya tahan tubuh yang optimal (3).

Manfaat Bagi Kesehatan Ibu

Pemberian ASI eksklusif juga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan ibu. Pertama, menyusui dapat membantu mempercepat dan memperkuat kontraksi uterus setelah melahirkan, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya pendarahan postpartum. Kedua, proses menyusui membantu ibu menurunkan berat badan lebih cepat dan efektif setelah melahirkan, yang pada akhirnya dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Selain itu, menyusui juga berperan dalam mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayi (4) Selain itu, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko terkena beberapa penyakit, seperti kanker payudara dan kanker ovarium (5).

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat “ Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Terhadap Ibu Dan Bayi Pada Posyandu Dusun Bulak Desa Dadapan Kab Kendal Ngawi Jawa Timur”dilaksanakan pada saat kegiatan KKN Universitas Darussalam Gontor dengan target sasaran pengabdian Masyarakat berjumlah 20-30 peserta. Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini telah diuraikan dalam beberapa tahapan berikut ini:

1. Rapat koordinasi tim pengabdian masyarakat, kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membagi tugas antar anggota tim, menyusun jadwal kegiatan, dan mendiskusikan hal teknis terkait pelaksanaan program pengabdian masyarakat.
2. Pengurusan izin pengabdian masyarakat, kegiatan ini dilakukan untuk mendapatkan perizinan di Kepala desa
3. Pembuatan kuesioner, pembuatan kuesioner dilakukan untuk menilai pengetahuan masyarakat tentang manfaat ASI
4. Pertemuan dengan Ketua Posyandu kegiatan ini dilakukan untuk mendiskusikan teknis pelaksanaan program pengabdian masyarakat, seperti penyediaan tempat dan waktu penyuluhan yang digunakan selama program pengabdian masyarakat dilaksanakan.
5. Evaluasi pengetahuan awal siswa peserta menggunakan pre-test kuesioner
6. Penyuluhan tentang Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Terhadap Ibu Dan Bayi Pada Posyandu Dusun Bulak Desa Dadapan Kab Kendal Ngawi Jawa Timur dengan melibatkan tim pengabdian masyarakat.
7. Demonstrasi tentang Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Terhadap Ibu Dan Bayi Pada Posyandu Dusun Bulak Desa Dadapan Kab Kendal Ngawi Jawa Timur.
8. Evaluasi pengetahuan masyarakat melalui post-test kuesioner pengetahuan tentang Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Terhadap Ibu Dan Bayi Pada Posyandu Dusun Bulak Desa Dadapan Kab Kendal Ngawi Jawa Timur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan kegiatan persiapan dan seperti Perizinan kegiatan, survei lokasi, waktu, serta sasaran kegiatan pengabdian masyarakat, persiapan bahan-bahan dan peralatan yang dibutuhkan dalam melakukan edukasi dan demonstrasi, serta menyebarkan dan mendampingi peserta mengisi kuisisioner pengetahuan sebelum dan setelah pemberian materi dan demonstrasi.

Kegiatan dilanjutkan dengan menyampaikan materi tentang Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Terhadap Ibu Dan Bayi Pada Posyandu Dusun Bulak Desa Dadapan Kab Kendal Ngawi Jawa Timur. Konten materi ini menjelaskan tentang Manfaat ASI eksklusif, manfaat ASI bagi bayi dan juga bagi ibu.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi manfaat ASI

Tim pengabdian masyarakat juga melakukan monitoring dan evaluasi pengetahuan dan kemampuan peserta terkait Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Terhadap Ibu Dan Bayi Pada Posyandu Dusun Bulak Desa Dadapan Kab Kendal Ngawi Jawa Timur melalui seluruh aktivitas ibu menyusui yang berkaitan dengan tujuan agar setiap peserta dapat terbiasa dan dapat saling mengingatkan untuk melakukan semuanya. Urgensi manfaat ASI eksklusif menjadi sesuatu yang mendesak untuk disampaikan. Semakin besar peran ketika Pengabdian Masyarakat dalam menyebarkan informasi tentang manfaat ASI, maka semakin baik kemampuan peserta dalam mempraktikkannya ketika besok menjadi ibu atau sudah menjadi ibu.. Peningkatan terjadi dan dapat dilihat dari hasil kuisisioner pengetahuan menunjukkan dari hasil *pre-test* pengetahuan rata-rata peserta tentang pengetahuan manfaat ASI eksklusif sebelum diberi edukasi adalah 72%. Setelah diberi edukasi, pengetahuan rata-rata siswa tentang pentingnya cuci tangan dan memilih jajanan sehat meningkat menjadi 90%.

4. KESIMPULAN

Telah terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat ASI eksklusif. Peningkatan terjadi dan dapat dilihat dari hasil kuisisioner pengetahuan menunjukkan dari hasil *pre-test* pengetahuan rata-rata tentang manfaat ASI eksklusif sebelum diberi edukasi adalah 72%. Setelah diberi edukasi, pengetahuan rata-rata peserta tentang pentingnya ASI eksklusif meningkat menjadi 90%.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan seluruh civitas akademik LPPM Universitas Darussalam Gontor yang telah memberikan dukungan dengan mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada kepala dusun yang telah memberikan izin kegiatan.

6. Dokumentasi Poster



7. REFERENCES

1. Hanifa, Fanni, Magdalena Tri Putri, Gaidha Khusnul Pangestu, and Hidayani Hidayani. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review." *Jurnal Penelitian Inovatif* 4, no. 3 (June 11, 2024): 1025–32. <https://doi.org/10.54082/jupin.448>.
2. Khotimah, Khusnul, Sadrah As Satillah, Vira Fitriani, Miranti Miranti, Maulida Maulida, Hasmalena Hasmalena, Lia Dwi Ayu Pagarwati, and Dara Zulaiha. "Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui Dan Perkembangan Anak." *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini* 13, no. 2 (May 16, 2024). <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505>.
3. Probo, Vika Irianti Erning, Sunartono Sunartono, and Zesika Intan Novelia. "Penyuluhan Pentingnya Asi Eksklusif Membentuk Generasi Berprestasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka* 2, no. 4 (July 1, 2024): 90–95. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v2i4.86>.
4. Samosir, Frans Judea, Putri Yunita Pane, Jelita Vince Cahaya Zebua, Putranto Manalu, and Selvia Yolanda Dalimunthe. "KESEHATAN MENTAL IBU MEMENGARUHI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI: SCOPING REVIEW." *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 24, no. 1 (January 1, 2025): 111–24. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v24i1.721>.

5. Wulandari, Rika, and Qurratul A'yun. "PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI UMUR 0-6 BULANPROVIDING EXCLUSIVE ASI FOR BABIES AGE 0-6 MONTHS." *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)* Vol 2, no. No 6 (November 6, 2024).
6. Zubaida, Azwa, Immawati, and Tri Kesuma dewi. "PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASI EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS IRINGMULYO METRO TIMUR." *Jurnal Cendikia Muda* Volume 4, no. Nomor 2 (June 2024).