

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG NUTRISI IBU MENYUSUI DALAM RANGKA MENINGKATKAN KESUKSESAN PEMBERIAN ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUR

Eka Juniati¹, Hafsa Ira Utari², SIRRUL Laili³, Lalu Hersika Asmawariza⁴

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu ; Eka.junia23@gmail.com

² Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu ; HafsahiraUtari7122@gmail.com

³ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu ; Lailymuhidin@gmail.com

⁴ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu ; Laluhersikariza@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-02-15

Revised 2025-02-20

Accepted 2025-03-05

ABSTRAK

Pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa periode emas yang akan menentukan proses perkembangannya pada masa mendatang. ASI yang dikonsumsi bayi tidak cukup hanya secara kuantitas tapi kualitas ASI. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya nutrisi yang seimbang bagi ibu menyusui dalam rangka mendukung keberhasilan pemberian ASI dengan sasaran ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sikur pada tahun 2025. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan metode ceramah, sumber data adalah bidan poskesdes. Hasil: secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terhadap ibu menyusui di Poskesdes Desa Sikur Wilayah Kerja Puskesmas Sikur dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen yang ada. Kesimpulan: kegiatan yang telah dilakukan ini membantu ibu menyusui memahami asupan gizi yang baik bagi ibu menyusui. Hasil evaluasi pengetahuan ibu menyusui didapatkan adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 10 orang ibu menyusui. Rata-rata ibu menyusui berpengetahuan kurang sebanyak 80% dan 20% berpengetahuan cukup sebelum diberikan penyuluhan dan setelah kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan hasil yaitu 80% ibu menyusui berpengetahuan baik dan 20% berpengetahuan cukup.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, nutrisi ibu menyusui, ASI

ABSTRACT

Fulfillment of balanced nutrition in breastfeeding mothers is very important for parents to understand because the age of toddlers is a golden period that will determine the development process in the future. Breast milk consumed by babies is not enough only in quantity

but also in quality. The purpose of this community service activity is to increase awareness and knowledge of breastfeeding mothers about the importance of balanced nutrition for breastfeeding mothers in order to support the success of breastfeeding with the target of breastfeeding mothers in the Sikur Health Center working area in 2025. The method used in this community service activity is the lecture method, the data source is the Poskesdes midwife. Results: Overall, the Community Service activities for breastfeeding mothers at the Poskesdes of Sikur Village, Sikur Health Center Working Area can be said to be good and successful, which can be measured from the four existing components. Conclusion: the activities that have been carried out help breastfeeding mothers understand good nutritional intake for breastfeeding mothers. The results of evaluating the knowledge of breastfeeding mothers showed a significant increase before and after counseling activities. The implementation of this community service was attended by 10 breastfeeding mothers. On average, 80% of breastfeeding mothers had poor knowledge and 20% had sufficient knowledge before counseling and after counseling activities there was an increase in the results, namely 80% of breastfeeding mothers had good knowledge and 20% had sufficient knowledge.

Keyword: Health counseling; Maternal Nutrition, ASI

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Eka Juniati

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Eka.junia23@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) pada tahun 2022 cakupan Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di dunia rata-rata sebesar 48 %, angka ini mendekati target World Health Assembly pada tahun 2025 sebesar 50 % (UNICEF, 2023). Pemberian ASI sangat penting untuk kelangsungan hidup dan kesehatan anak, karena merupakan sumber gizi yang aman, alami, bergizi dan berkelanjutan. Di Indonesia, angka pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama telah meningkat dari 52% pada tahun 2017 menjadi 68% pada tahun 2023. Namun, masih banyak tantangan yang dihadapi, terutama pada saat bayi baru lahir.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada 2023 hanya 27% bayi baru lahir yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama kehidupannya, satu dari lima bayi diberikan makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan hanya 14% yang mendapatkan kontak kulit ke kulit minimal satu jam setelah lahir (UNICEF Indonesia, 2023). Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi nasional berada di Nusa Tenggara Barat (NTB), yakni mencakup 81,46%. Nusa

Tenggara Timur (NTT) menempati peringkat kedua dengan persentase pemberian ASI eksklusif mencapai 81,18%. Berikutnya, Kalimantan Utara di peringkat ketiga dengan persentase pemberian ASI eksklusif sebesar 81% (BPS, 2024). Data ini menunjukkan bahwa pemberian ASI di NTB sangat baik dan perlu dipertahankan agar pencapaian ini dapat terus meningkat, dengan peningkatan ini dapat meningkatkan derajat kesehatan bayi pula.

Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan hingga 6 bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali vitamin, oralit dan obat (Wardani., dkk, 2021). Kandungan ASI dapat dipengaruhi oleh asupan makanan dan status gizi. Asupan makanan dengan kandungan zat gizi makro berubah menjadi cairan ASI ketika makanan tersebut dicerna dalam tubuh lalu dibawa oleh sel darah menuju keseluruhan tubuh dan salah satu tempat pemberhentian zat gizi tersebut adalah pada kantung ASI. Asupan zat gizi makro makanan selama menyusui perlu ditingkatkan, karena selama menyusui ibu membutuhkan energi ekstra untuk pemulihan setelah persalinan dan proses metabolisme pembentukan ASI. Pada bulan pertama persalinan, produksi ASI umumnya sangat banyak untuk bayi sehingga ibu akan lebih cepat haus serta lapar. Agar jumlah kalori yang keluar tersebut seimbang maka diperlukan asupan makanan dengan gizi seimbang untuk pembentukan ASI. Rata-rata volume ASI pada wanita dengan status gizi baik berkisar 700-800 ml/hari. Menurut Marmi, dalam bukunya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi diketahui ibu menyusui dengan usia menyusui 0-6 bulan memerlukan tambahan energi 700 kkal dan 7-12 bulan 500 kkal, selain energi penambahan protein berdasarkan usia menyusui memerlukan tambahan sebesar 16 g dengan usia menyusui 0-6 bulan dan 12 g dengan usia menyusui 7-12 bulan (Wardana Kusuma Ruliansyah., dkk, 2018).

Pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa periode emas yang akan menentukan proses perkembangannya pada masa mendatang. ASI yang dikonsumsi bayi tidak cukup hanya secara kuantitas tapi kualitas ASI (Fitriani., dkk, 2022).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan penyuluhan kesehatan tentang nutrisi ibu menyusui untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya nutrisi yang seimbang bagi ibu menyusui dalam rangka mendukung keberhasilan pemberian ASI dengan sasaran ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sikur pada tahun 2025.

2. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

a. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah:

- 1) Survei tempat pelaksanaan kegiatan.
- 2) Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat.
- 3) Persiapan materi penyuluhan tentang nutrisi ibu menyusui.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan dilakukan di Poskesdes Sikur, wilayah kerja puskesmas Sikur. Sebelum dilakukan penyuluhan, sasaran diberikan pretest terlebih dahulu. Kemudian setelah itu dilakukan penyuluhan kepada sasaran tentang nutrisi ibu menyusui. Selanjutnya memberikan kesempatan kepada sasaran untuk mengajukan pertanyaan. Setelah itu, dilakukan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu tentang nutrisi ibu menyusui. Penilaian diberikan skor Baik: jika skor 76%-100%, Cukup: Jika skor 56%-75%, dan Kurang: Jika skor < 56%.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan.

d. Tahap Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

a. Koordinasi dengan pihak Poskesdes Desa Sikur

Koordinasi dengan pihak Poskesdes Sikur dilakukan dengan Bidan Desa. Pihak Poskesdes menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian dalam rangka memantau status kesehatan ibu menyusui yang ada di Poskesdes Sikur.

b. Penetapan waktu penyuluhan

Pelaksanaan penyuluhan berdasarkan kesepakatan dengan Bidan Desa Poskesdes Sikur yang dilakukan pada hari senin, tanggal 10 februari 2025.

c. Penentuan sasaran dan target peserta

Dari koordinasi dengan Bidan Desa maka sasaran penyuluhan kesehatan adalah ibu-ibu menyusui yang datang ke Poskesdes.

d. Perencanaan materi penyuluhan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan tentang ASI dan nutrisi bagi ibu menyusui.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

- a. Kegiatan pengabdian "Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikur" dilaksanakan pada hari senin, tanggal 10 februari 2025, di Poskesdes Desa Sikur.
- b. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 10 orang peserta ibu menyusui.
- c. Peserta diberikan soal pretest terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan. Pada saat pretest, 80% peserta berpengetahuan kurang tentang nutrisi ibu menyusui dan 20% diantaranya berpengetahuan cukup.
- d. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian ini yang berupa meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang nutrisi yang tepat bagi ibu menyusui melalui penyuluhan kesehatan di Poskesdes Desa Sikur.
- e. Materi penyuluhan berupa:
 - 1) Pengertian nutrisi ibu menyusui
 - 2) Kebutuhan nutrisi ibu menyusui
 - 3) Menu seimbang untuk ibu menyusui
 - 4) Faktor yang mempengaruhi nutrisi ibu menyusui
 - 5) Hubungan nutrisi dengan produksi ASI
 - 6) Pengaruh nutrisi bagi ibu menyusui
 - 7) Dampak kekurangan nutrisi bagi ibu menyusui
 - 8) Manfaat ASI
- f. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: makanan yang harus dihindari ibu saat menyusui, apakah ibu menyusui perlu mengonsumsi suplemen nutrisi, apakah ibu menyusui bisa minum kopi, apakah makanan yang dikonsumsi ibu menyusui mempengaruhi ASI, apakah ibu menyusui bisa mengonsumsi makanan yang mengandung MSG.
- g. Setelah sesi tanya jawab selesai, peserta diberikan soal post test untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta ibu menyusui. Pada saat post test, terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta. Dimana, 80% peserta berpengetahuan baik dan hanya 20% peserta berpengetahuan cukup.
- h. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini diberikan contoh menu seimbang atau nutrisi bagi ibu menyusui melalui leaflet.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan Target Jumlah Peserta Pelatihan

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi yang diundang hampir seluruhnya datang atas undangan bidan desa dan kader.

2. Ketercapaian Tujuan Penyuluhan Kesehatan

Ketercapaian tujuan penyuluhan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang nutrisi ibu menyusui yang baik bagi ibu menyusui. Sehingga ibu sudah faham dan mengetahui nutrisi seimbang agar kualitas ASI meningkat.

3. Ketercapaian Target Materi yang Telah Direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik. Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan:

- a. Pengertian nutrisi ibu menyusui
- b. Kebutuhan nutrisi ibu menyusui
- c. Menu seimbang untuk ibu menyusui
- d. Faktor yang mempengaruhi nutrisi ibu menyusui
- e. Hubungan nutrisi dengan produksi ASI
- f. Pengaruh nutrisi bagi ibu menyusui
- g. Dampak kekurangan nutrisi bagi ibu menyusui
- h. Manfaat ASI

Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang sudah ditentukan.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (80%). Penyampaian materi dengan metode ceramah mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terhadap ibu menyusui Di Poskesdes Desa Sikur Wilayah Kerja Puskesmas Sikur dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 10 februari 2025 di Desa Sikur. Pengabdian ini dilaksanakan kepada ibu-ibu menyusui yang memiliki bayi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi ibu menyusui dalam meningkatkan produktifitas ASI. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan baik dan tepat sasaran. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 10 orang ibu menyusui yang membawa bayinya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan yang telah dilakukan ini membantu ibu menyusui memahami asupan gizi yang baik bagi ibu menyusui. Hasil evaluasi pengetahuan ibu menyusui didapatkan adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 10 orang ibu menyusui. Rata-rata ibu menyusui berpengetahuan kurang sebanyak 80% dan 20% berpengetahuan cukup sebelum diberikan

penyuluhan dan setelah kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan hasil yaitu 80% ibu menyusui berpengetahuan baik dan 20% berpengetahuan cukup.

REFERENSI

- BPS. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia. Badan Pusat Statisti (BPS).
- Delvina, V., dkk. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Human Care*. Vol 7 (1).
- Fitriani, A., Us, H., & Mauyah, N. (2022). Pemberian Asi Eksklusif dan Usia Pemberian Makanan Pendamping Asi dengan Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 810–817. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4629>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta.
- Milah, A. S. (2019). *Nutrisi Ibu Dan Anak Gizi Untuk Keluarga*. Jawa Barat: Edu Publisher. Tersedia dalam https://www.google.co.id/books/edition/NUTRISI_IBU_DAN_ANAK_GIZI_UNTUK_KELUARGA/DlmvDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=konsep+dasar+dan+prinsip+nutrisi+ibu+menyusui&printsec=frontcover.
- Nilawati, S & Sapnita. (2023). *Buku Ajar Gizi Dan Diet*. Malang: Rena Cipta Mandiri. Tersedia dalam https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_dan_Diet/1tvSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1.
- Sutanto, A. V. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui Teori Dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- UNICEF. (2023). *Too Few Children Benefit From Recommended Breastfeeding Practices*. UNICEF.
- UNICEF Indonesia. (2023). *Pekan Menyusui Sedunia*. Unicef Global, 1–4.
- Wardana Kusuma Ruliansyah, Widyastuti Nurmasari, & Pramono Adriyan. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kandungan Zat Gizi Makro Pada Air Susu Ibu (ASI) di Kelurahan Bandarhajo Semarang. *Journal Of Nutrition College*, 7(3), 107–113.
- Wardani, Y. S., Megawati, G., & Herawati, D. M. D. (2021). Asupan Gizi Dan Pola Makan Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung. *Gizi Indonesia*, 44(1), 65–76.
- Wulandary, H. T. & Sulfianti. (2020). *Gizi Dan Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.