



Penyuluhan Pemenuhan Kebutuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Kelurahan Semampir Kota Kediri

Alfiana Nurul Va'iza, Nur Azlindah Wati, Evita Nur Rohmah , Aulia Alin Al Azhari, Maria
Yurita Rika Nahak, Dhewi Nurahmawati, Mulazimah

Kebidanan, Universitas Nusantera PGRI Kediri

*Email korespondensi: evitanur2703@gmail.com

Diterima:
17 Januari 2024

Dipresentasikan:
20 Januari 2024

Disetujui Terbit:
3 Februari 2024

ABSTRAK

Menyusui merupakan salah satu cara yang alamiah dalam memberikan makanan dan minuman di awal kehidupan bayi. Kebutuhan gizi ibu menyusui perlu diperhatikan pada masa menyusui, karena gizi yang masuk tidak hanya mencukupi kebutuhan gizi dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya. Status gizi ibu menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas kandungan ASI. Ibu yang tidak mampu menggantikan zat gizi yang diberikan kepada bayi berisiko mengalami gizi kurang atau bahkan masalah kesehatan seperti osteoporosis, kerusakan gigi dan juga kekurangan energi kronis (KEK). Hasil penelitian yang dilakukan pada Tahun 2009 menunjukkan 34,6% ibu menyusui di Indonesia berisiko KEK terutama pada ibu yang menyusui predominan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu menyusui tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *Partisipatif Action Research* (PAR) yang dilakukan dengan ceramah dan diskusi. Hasil dari penyuluhan yang dilaksanakan pada kegiatan sekolah orang tua hebat di kelurahan semampir kota Kediri dengan jumlah peserta 33 ibu menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dari hasil *pre* dan *posttes* yang telah dianalisis.

Kata Kunci : Penyuluhan, Gizi Ibu Menyusui, Demonstrasi nutrisi, ibu menyusui

PENDAHULUAN

Menyusui adalah suatu cara yang utama dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan terhadap kesehatan ibu dan bayi. Menyusui adalah cara yang optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi, dan dengan penambahan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya. Proses menyusui dimulai dari isapan bayi pada puting payudara ibunya. Dimana isapan bayi dapat merangsang pengeluaran air susu pada ujung – ujung saraf sensoris yang memberikan respon mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke *hipotalamus* melalui *medulla spinalis* dan *mesencephalon*. *Hipotalamus* akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memacu sekresi prolaktin yang kemudian akan merangsang sel sel alveoli untuk membuat air susu.

Menyusui merupakan salah satu cara yang alamiah dalam memberikan makanan dan minuman di awal kehidupan bayi. Kebutuhan gizi ibu menyusui perlu diperhatikan pada masa menyusui, karena gizi yang masuk tidak hanya mencukupi kebutuhan gizi dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya. Status gizi ibu menyusui merupakan salah



satu faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas kandungan ASI. Status gizi ibu menyusui dapat ditentukan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu dengan berat badan (kilogram) per tinggi badan (meter) kuadrat. Ibu yang mempunyai status gizi baik memiliki cadangan gizi yang cukup, sehingga dapat memproduksi ASI dengan lancar dengan kandungan gizi yang cukup. Status gizi menurut *Principle of Nutritional Assessment* merupakan keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh beserta fungsinya (Wardana et al., 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2017 menyebutkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah banyak dijumpai pada wanita usia 18 - 24 tahun (24,8%) diikuti oleh usia 25 - 29 tahun (15,8%). Masalah IMT rendah (sekitar 20%) terjadi pada usia muda. IMT ibu merupakan indikator status gizi ibu untuk menyusui karena IMT ibu menunjukkan simpanan lemak ibu yang dibutuhkan untuk menyusui.

Oleh sebab itu, ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi, sebab sekresi ASI rata-rata 800-850 ml per hari dan mengandung 60-65 kkal, protein 1-1,2 g dan lemak 2,5-3,5 g setiap 100 ml. Zat-zat ini diambil dari tubuh ibu dan harus digantikan dengan suplai makanan sehari-hari. Ibu yang tidak mampu menggantikan zat gizi yang diberikan kepada bayi berisiko mengalami gizi kurang atau bahkan masalah kesehatan seperti osteoporosis, kerusakan gigi dan juga kekurangan energi kronis (KEK). Hasil penelitian yang dilakukan pada Tahun 2009 menunjukkan 34,6% ibu menyusui di Indonesia berisiko KEK terutama pada ibu yang menyusui predominan. Salah satu indikator penting yang dapat digunakan sebagai acuan derajat kesehatan adalah kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui, dimana sampai saat ini kebutuhan gizi ibu nifas menjadi lebih tinggi dibandingkan pada masa ibu selama hamil. 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. Kuantitas dan Kualitas ASI ditentukan oleh zat gizi ibu menyusui, diantaranya kebiasaan dan frekwensi makanan. Pendapatan yang cukup suatu keluarga bukan merupakan suatu jaminan bahwa kebutuhan gizi tercukupi dengan baik.

METODE

Penyuluhan masyarakat ini diselenggarakan dengan melakukan penyuluhan, ceramah dan diskusi terhadap ibu menyusui di sekolah orang tua hebat kelurahan semampir kota kediri melalui pendekatan *Partisipatif Action Research* (PAR). PAR merupakan pendekatan yang melibatkan pihak yang relevan (masyarakat) untuk terlibat aktif dalam proses bermasyarakat dengan tujuan untuk melakukan perubahan maupun perbaikan ke arah yang lebih baik. Prinsip kerja Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang berorientasi pada pemberdayaan. Pemberdayaan adalah upaya untuk menciptakan kemandirian masyarakat dari sifat ketergantungan pada pihak lain. Apabila masyarakat telah berhasil membangun kemandirian maka perubahan sosial akan terjadi dengan sendirinya (Afandi, 2014). Pelaksanaan PAR dimulai dari pemetaan awal yang kemudian dilanjutkan dengan pembangunan hubungan sosial dengan masyarakat dengan harapan terdapat proses timbal balik antara tim pengabdian dengan masyarakat seperti simbiosis mutualisme (Sucipto, dkk, 2020).

Sasaran dalam Pengabdian Masyarakat ini adalah seluruh ibu menyusui di kelurahan semampir. Kegiatan Penyuluhan Masyarakat terdiri dari 3 bagian yakni *pre-test* dan *post-test*, ceramah, Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ceramah, Tanya jawab, *pre* dan *posttest*, dan diskusi. Penyuluhan ini dilaksanakan pada kegiatan sekolah orang tua hebat di kelurahan semampir kota kediri dengan jumlah peserta 33 ibu balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan masyarakat yang bertema “Penyuluhan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Semampir Kota Kediri” dilaksanakan pada bulan September 2023 di wilayah Kelurahan Semampir, Kota Kediri.

Tabel 1. Hasil Pre test Gizi Ibu menyusui Kelurahan Semampir, Kota kediri

No	Kategori	Persentase
1	Pentingnya gizi seimbang	69%
2	Kandungan gizi pada makanan sehari-hari	54%
3	Ibu mengkonsumsi sayur	86%

Berdasarkan Tabel 1 di atas di dapatkan hasil bahwa 69% ibu kurang mengetahui pentingnya gizi seimbang bagi ibu menyusui, 54% ibu kurang mengetahui kandungan gizi pada makanan yang mereka konsumsi sehari-hari, dan 86% ibu mengatakan selalu mengkonsumsi sayuran sebagai makanan sehari-hari.

Tabel 2. Hasil Post Test Gizi Ibu menyusui Kelurahan Semampir, Kota kediri

No	Kategori	Persentase
1	Pentingnya gizi seimbang	91%
2	Kandungan gizi pada makanan sehari-hari	90%
3	Ibu mengkonsumsi sayur	86%

Berdasarkan tabel 2 yaitu hasil dari post tes yang dilakukan setelah penyampaian materi didapatkan ada peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan ibu, dimana 91% ibu lebih mengetahui tentang pentingnya gizi seimbang bagi ibu menyusui dan 90% ibu mengetahui kandungan gizi pada makanan sehari-hari.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Tujuan dari penyuluhan pada ibu menyusui di sekolah orang tua hebat di kelurahan semampir adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya asupan gizi seimbang selama menyusui. Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan



memberikan dampak yang luar biasa bagi peserta. Penyuluhan merupakan salah satu kegiatan upaya promotif dan preventif. Penyuluhan kesehatan tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Semampir Kota Kediri berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu. Pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang selama menyusui dapat memberikan wawasan yang luas untuk ibu kedepannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Festi, P. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Suraaya: UMSurabaya Publishing.
- Rika Ruspita, R. R. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 1194-1197.
- Safitri, F. N. (2019). *Inovasi chair breastfeeding dalam meningkatkan kenyamanan proses menyusui di desa kalikesur kecamatan kedungbanteng kabupaten banyumas*. Purwokerto: repository.ump.ac.id.
- Wardatus Zahro, D. R. (2016). Pola pemberian air susu ibu (asi) dan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas kedungmundu, kota semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 272-281.
- Yenni Fitri Wahyuni, R. (2023). Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIKes)*, 198-204.