

**Pola Makan Ibu Ketika Hamil Dengan Pengeluaran
ASI Pertama Pasca Melahirkan Di Klinik Pratama Hadijah**

Yulia Safitri¹, Maimunah R²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia²

E-mail: fatlipi2t@gmail.com, mumunrieto@gmail.com.

ABSTRAK

ASI (Air Susu Ibu) adalah satu-satunya makanan pertama dan terbaik yang harus diberikan pada bayi baru lahir karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi 0-6 bulan. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI pada bayinya dilakukan pada 1 jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan setelah usia 6 bulan pertama di kehidupan bayi. Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantitas komponen imun dalam ASI akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1500 kalori per hari dapat menyebabkan terjadinya penurunan total lemak. Pemberian ASI eksklusif di dunia masih sangat rendah. Berdasarkan data dari United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2012 hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI secara eksklusif di seluruh dunia, angka tersebut juga tidak mengalami kenaikan pada tahun 2015 yaitu sebesar 40% keberhasilan pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia. Maka dari itu dilakukan penyuluhan agar ibu mengetahui cara pola makan yang baik selama masa kehamilan.

Kata Kunci: ASI, Usia 6 bulan, Penyuluhan

ABSTRACT

Breast milk (breast milk) is the only first and best food that should be given to newborn babies because it contains all the nutrients needed for the growth of babies 0-6 months. The World Health Organization (WHO) recommends giving breast milk to babies within the first hour after birth and continuing after the first 6 months of the baby's life. Mothers with malnutrition problems are still able to produce breast milk, but if this malnutrition persists for a long time it can affect some of the nutrients contained in breast milk. The quantity of immune components in breast milk will decrease as the mother's nutritional status worsens. A breastfeeding mother's energy intake of less than 1500 calories per day can cause a decrease in total fat. Exclusive breastfeeding in the world is still very low. Based on data from the United Nations Children's Fund (UNICEF), in 2012 only 39% of babies under 6 months of age were exclusively breastfed throughout the world, this figure also did not increase in 2015, namely 40% of success in exclusive breastfeeding throughout the world. Therefore, counseling is carried out so that mothers know how to eat well during pregnancy.

Keywords: ASI, 6 months age, counseling

PENDAHULUAN

Selama masa hamil harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Makanan bergizi ini untuk memenuhi kebutuhan janin dan meningkatkan produksi ASI. Status gizi ibu yang kurang ketika hamil akan berpengaruh terhadap mutu ASI dan volumenya. Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantita komponen imun dalam ASI akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1500 kalori per hari dapat menyebabkan terjadinya penurunan total lemak.

Pemberian ASI eksklusif di dunia masih sangat rendah. Berdasarkan data dari United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2012 hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI secara eksklusif di seluruh dunia, angka tersebut juga tidak mengalami kenaikan pada tahun 2015 yaitu sebesar 40% keberhasilan pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia (UNICEF, 2013).

Di Indonesia hanya 51,3 % bayi baru lahir yang mendapatkan IMD dan hanya 35,7% bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2017. Sementara di Sumatra Utara hanya 38,7 % bayi yang mendapat Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan hanya 10,7 % bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2017 (Direktorat Gizi Masyarakat Ditjen Kesmas, 2018) .

Presentase bayi di Indonesia yang memperoleh ASI eksklusif meningkat tidak signifikan. Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2013, proporsi bayi usia di bawah enam bulan (4-5 bulan) yang mendapat ASI eksklusif meningkat sekitar 4 persen, yakni dari 13,9 persen menjadi 17,8 persen. Pada umur yang sama, proporsi bayi di bawah enam bulan yang diberi susu formula meningkat 11,0 persen dari 17,0 persen menjadi 28,0 persen.

Alasan lain ibu tidak memberikan ASI yang ditemukan di Indonesia adalah produksi ASI sedikit atau ASI tidak keluar. Penelitian yang dilakukan Irawati dkk menunjukkan, waktu keluarnya ASI bervariasi antara 30 menit sampai dengan 2-3 hari. Kenyataan ini menjadi pembenaran untuk memberikan makanan selain ASI, seperti susu formula, oleh bidan dan ibu melahirkan, baik di rumah maupun di tempat pelayanan kesehatan.

Studi kedua menunjukkan, bayi yang baru menyusui setelah 24 jam berisiko meninggal lebih besar dibandingkan dengan bayi yang menyusui dini (< 24 jam). Diperkirakan, rata-rata seperlima kematian bayi baru-lahir (19,1% pada satu penelitian dan 22% dalam riset lain) dapat dicegah bila seluruh bayi tersebut diinisiasi menyusui dalam jam pertama kehidupannya (Departemen Gizi Masyarakat, 2018).

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan meliputi :

1. Tahap Persiapan :Pengurusan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Kepada ibu hamil yang ada di Klinik Pratama Hadijah Medan tahun 2023, Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan : Registrasi, Pembukaan, Penyuluhan
3. Tahap Terminasi: Evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan materi acara yang sudah berlangsung.

Alat dan Bahan

Adapun alat dan bahan yang dibutuhkan adalah: Flipchart, Leaflet, Spanduk, Infocus, TOA dan Microphone + cok sambung

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Oktober 2023, pada pukul (08.00-14.00)

WIB di Klinik Pratama Hadijah Medan Tahun 2023

- a. Evaluasi Struktur
 1. Penyelenggaraan penyuluhan ditempat penyuluhan
 2. Peserta hadir tepat waktu ditempat pelaksanaan penyuluhan
 3. Peserta mengisi lembar absensi.
- b. Evaluasi Proses
 1. Peralatan untuk penyuluhan telah dipersiapkan sebelum acara dimulai.
 2. Peserta aktif bertanya.

3. Tidak ada peserta yang meninggalkan ruangan tanpa alasan yang tidak jelas.
- c. Evaluasi Hasil
- 70% peserta memahami materi yang telah disampaikan meliputi dari pemahaman tentang pola makan ibu ketika hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Tentang Pola Makan Ibu Ketika Hamil Dengan Pengeluaran ASI Pertama Pasca Melahirkan Di Klinik Pratama Hadijah yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 9 Oktober 2023, bertempat di Klinik Pratama Hadijah yang diikuti oleh 30 Orang ibu hamil.

Adapun kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya yaitu:

1. Registrasi
2. Pembukaan
3. Penyuluhan tentang stunting
4. Memberikan sovenir untuk hadiah

Adapun rangkaian kegiatan yang berlangsung meliputi:

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Registrasi peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 30 orang selama kegiatan. Selanjutnya dilakukan pembukaan acara oleh Ketua Panitia, ketua STIKes dan Ibu Pimpinan Klinik Pratyama Hadijah dan acara dilanjutkan dengan penyuluhan dari pemateri secara berurutan. Adapun pemberi penyuluhan adalah sebagai berikut:

No.	Penyuluh	Materi
1.	Yulia Safitri, SST, M.Kes	Pemberi Penyuluhan tentang Asma
2.	Maimunah R , SST, M.Kes	Tanya Jawab

Setelah penyuluhan selesai dilakukan, acara dilanjutkan dengan pembagian souvenir untuk ibu hamil yang mengikuti kegiatan.





KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan. Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati.R,E., Wulandari, D. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra. Cendika Press.
- Ambarwati, (2012). *Gizi & Kesehatan Reproduksi, Cakrawala Ilmu*. Yogyakarta.
- Arifin, S. (2004). *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Artikel Ilmiah. Medan:Bagian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Astuti, (2011). *Gizi Ibu hamil*, Rineka Cipta. Jakarta.
- Bobak, I.M., & Lowdermilk, D.L. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Direktorat Gizi Masyarakat DitJen KesMas, 2018
- Friedman, Marilyn (1998) *Keperawatan Keluarga : Teori dan praktek*,trans deborani,Asy, H, EGC, Jakarta
- Ibrahim, (2010). *Nutrisi Janin & Ibu Hamil*, Medical Book. Yogyakarta.
- Khairiyah, (2000). *Analisi Hubungan Pengelola dan Penyajian Makanan Terhadap Status Gizi Balita di Daerah Pesisir Kecamatan Maros Baru, Kabupaten Maros*. Jurnal Media Nusantara.
- Manuaba, I.C., Manuaba, I.B.F., & Manuaba, I.B.G. (2009). *Buku Ajar Patologi Obstetri*, EGC, Jakarta.
- Marbun (2002).*Hubungankonsumsi makanan, Kebiasaanjajan Dan PolaAktivitasFisikDengan Status GiziSiswa.Tesis: FKM UI. Depok.*
- Hidayat, A. A (2008). *Metode Penelitian Keperawatan Tektik Analisa Data*. Jakarta : Salema Medika
- Notoatmodjo.S (2005). *Metode penelitian kesehatan. Jakarta Rineka cipta (2010) Metode penelitian kesehatan. Jakarta Rineka cipta*
- Prastiono (2009). *Asi Eksklusif ,Makanan Terbaik Dan Manfaat – Manfaatnya*. Diva Press: Yogyakarta. Saputri, 2009,¶ 2, <http://www.sehatgroup.web.id.>,
- Soetjiningsih. 1997. *ASI: Petunjuk untuk tenaga kesehatan*. Jakarta:EGC

