

**EDUKASI KANDUNGAN ASI DAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI*****EDUCATION OF BREAST MILK COMPOSITION AND EXCLUSIVE BREASTFEEDING TO BABIES*****Ella Amalia<sup>1)</sup>, Subandrate<sup>2)\*</sup>, M. Hafizh Arrafi<sup>3)</sup>, M. Nadhif Prasetyo<sup>4)</sup>, Annes C. Adma<sup>5)</sup>, M. Dias A. Monanda<sup>6)</sup>, Safyudin<sup>7)</sup>, Medina Athiah<sup>8)</sup>**<sup>1)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: ellaamalia@fk.unsri.ac.id<sup>2)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: subandrate@unsri.ac.id<sup>3)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: hafizharrafi58@gmail.com<sup>4)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: nadhiffp@gmail.com<sup>5)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: annesadma84@gmail.com<sup>6)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: mdiasx4@gmail.com<sup>7)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: safyudinbarrie@yahoo.co.id<sup>8)</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya. email: medina.unsri@gmail.com**ABSTRAK**

Pemberian ASI eksklusif pada bayi telah dianjurkan oleh semua pihak. ASI tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan energi bayi, tetapi juga memberikan makronutrien dan mikronutrien yang penting untuk tumbuh kembang bayi. Walaupun demikian, cakupan pemberian ASI eksklusif belum dapat dikatakan optimal. Hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai kandungan nutrisi ASI dan faktor ibu yang bekerja. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu menyusui mengenai kandungan ASI dan pemberian ASI perah (ASIP). Kegiatan dilakukan secara *online* melalui *Zoom*. Kegiatan berupa seminar atau penyuluhan dengan menghadirkan 3 topik dan 3 narasumber. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan menilai suasana diskusi dan memberikan pertanyaan tertutup melalui pra dan pascates. Sebanyak 29 ibu menyusui mengikuti kegiatan ini dengan rerata usia 29 tahun dan sebagian besar bekerja (80%). Para peserta antusias memberikan pertanyaan kepada para narasumber. Hasil evaluasi pra dan pascates menunjukkan ada peningkatan pengetahuan ibu menyusui sebesar 31% ( $p=0,000$ ). Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kandungan ASI dan pemberian ASIP berhasil dilakukan dengan baik. Edukasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui. Edukasi atau penyuluhan dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan atau pemahaman masyarakat. Abstrak ditulis dalam bahasa Indonesia dan Inggris.

**Kata kunci:** ASI, ASIP, edukasi, nutrisi, pengetahuan

**ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding for babies has been recommended. It fulfills the baby's energy needs and provides nutrients that are necessary for baby's growth and development. However, the coverage of exclusive breastfeeding has not yet been sufficient, that is affected by the mother's lack of knowledge about breast milk and the mother's occupation. This community service aims to provide education to breastfeeding mothers about the content of breast milk and expressed breast milk to the breastfeeding mothers. The activities were performed by presenting 3 experts using online Zoom. Evaluation was done by assessing the atmosphere of the discussion and establishing closed questions through pre and post-test. A total of 29 breastfeeding mothers have participated in this activity with an average age of 29 years and most of them have job (80%). The participants were actively asking questions to the speakers. The results of the pre- and post-test evaluation showed that there was an increase in knowledge of breastfeeding mothers by 31% ( $p=0.000$ ). It concludes that community service in the form of education activities on the content of breast milk and breastfeeding has been successful. Education or outreach activities has been proven to increase public's knowledge and understanding of certain topic.*

**Keywords:** breast milk, education, expressed breast milk, knowledge, nutrition

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan berupa emulsi yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu dengan kandungan protein, laktosa dan garam-garam organik. ASI dianggap sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayi selama enam bulan kehidupan. Pentingnya ASI bagi bayi direkomendasikan oleh *United Nation Children Fund* (UNICEF), *World Health Organization* (WHO) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Pemerintah Republik Indonesia menganjurkan ASI eksklusif yakni hanya memberi ASI kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, kecuali obat, vitamin, dan mineral [1],[2],[3],[4].

Faktanya pemberian ASI eksklusif di Indonesia belum sepenuhnya dilaksanakan. Upaya meningkatkan pemberian ASI eksklusif masih dirasa kurang. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018, terdapat penurunan persentase pola pemberian ASI eksklusif bayi umur 0-5 bulan. Salah satu faktor yang menyebabkan kondisi tersebut adalah kurangnya pemahaman ibu-ibu mengenai kandungan nutrisi dalam ASI. Masih banyak anggapan dari masyarakat bahwa ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi [3],[5].

Secara umum, ada dua permasalahan dalam pemberian ASI eksklusif. Pertama, kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI bagi bayi. Kandungan nutrisi dalam ASI sangat penting untuk membantu

pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kandungan nutrisi dalam ASI jauh lebih baik dibandingkan susu formula. Kedua, ibu yang bekerja di luar rumah. Ibu bekerja relatif lebih sulit untuk menyusui bayinya sehingga tidak bisa memberikan ASI secara eksklusif. Padahal, ibu bekerja dapat memberikan ASI dengan cara diperah dan/atau disimpan dalam lemari pendingin [3],[5].

Mengingat pentingnya pemberian ASI eksklusif sesuai anjuran dari IDAI, UNICEF, WHO dan Pemerintah Republik Indonesia, perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada masyarakat khususnya ibu menyusui mengenai kandungan makronutrien dan mikronutrien ASI. Pemahaman yang benar mengenai ASI dapat dijadikan alasan yang kuat bagi ibu-ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi. Selain itu, pemberian ASI eksklusif diharapkan mencegah kenaikan angka kejadian gizi buruk dan *stunting* pada bayi dan anak. Nutrisi yang cukup memberikan pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi bayi dan anak [3],[4],[6].

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Audiovisual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual [6].

Untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif dan pencegahan gizi buruk dan *stunting*, serta meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kandungan nutrisi ASI dan cara pemberian ASI perah (ASIP), kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan sasaran utama adalah ibu menyusui adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan penyuluhan tentang neurohormonal dan psikologis menyusui.
- b. Memberikan penyuluhan tentang kandungan dan manfaat ASI bagi bayi.
- c. Memberikan penyuluhan tentang teknik menyusui dan pemberian ASIP.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui media *Zoom* dengan menghadirkan tiga narasumber (Gambar 1). Untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta maka dilakukan penilaian berupa pra-dan pascates. Hasil tes peserta dianalisis dengan uji T berpasangan. Target peserta kegiatan ini adalah 20-50 orang ibu menyusui dengan rentang usia 18-35 tahun. Peserta yang ingin mengikuti kegiatan ini harus mendaftar melalui link <https://tinyurl.com/asip21> untuk mendapatkan akses ke alamat *Zoom*.

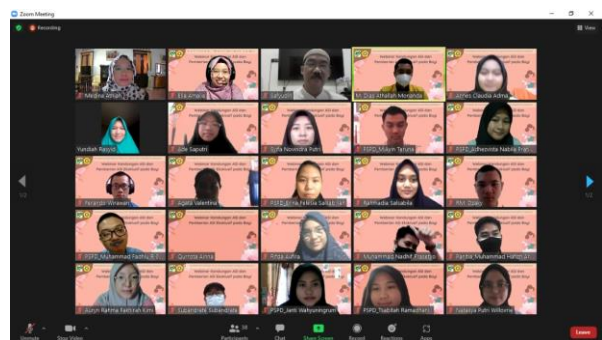


Gambar 1. Narasumber kegiatan pengabdian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kandungan ASI dan pemberian ASI eksklusif pada bayi dilakukan secara *online* pada tanggal 4 September 2021 melalui *Zoom* dengan ID 978 1923 9838. Kegiatan edukasi dilakukan selama 4 jam, yakni pukul 08.00-12.00 WIB.

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui dengan rata-rata usia 29 tahun ( $\pm 5,9$  tahun). Usia termuda adalah 17 tahun dan tertua adalah 36 tahun. Sebagian besar peserta berasal dari kota Palembang (66%). Peserta dari luar kota Palembang yakni dari Lahat, Belitang dan Prabumulih (17%). Sedangkan peserta dari luar Sumatera Selatan yakni Tangerang, Bandar Lampung, Solok Selatan, Payakumbuh, dan Serang (17%). Sebagian besar peserta adalah ibu yang bekerja di luar rumah (80%) baik wiraswasta maupun pegawai negeri sipil. Kegiatan juga dihadiri oleh beberapa mahasiswa laki-laki dan perempuan (Gambar 2).

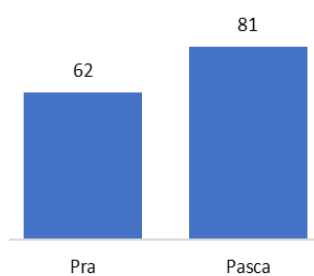


Gambar 2. Peserta kegiatan pengabdian

Materi pertama yang diberikan dalam kegiatan ini adalah mengenai neurohormonal dan psikologis menyusui. Materi disampaikan oleh dr. Safyudin, M.Biomed.

Laktasi atau menyusui dipengaruhi aspek neurohormonal seperti *human placental lactogen*, estrogen, dan progesteron. Aspek psikologi menyusui juga berperan dalam peningkatan maupun penurunan refleksi oksitosin dan prolaktin. Salah satu permasalahan psikologis pada ibu baru melahirkan bisa mengalami *syndrome baby blue*. Istirahat yang cukup, meminta bantuan orang sekitar, memanjakan ibu menyusui, dan berbicara dengan suami adalah cara menghindari sindrom ini [3],[7].

Materi kedua yakni mengenai kandungan dan manfaat ASI bagi bayi, disampaikan oleh dr. Medina Athiah, SpA. Komposisi makronutrien rata-rata ASI matur diperkirakan sekitar 0,9-1,2g/dL untuk protein, 3,2-3,6 g/dL untuk lemak, dan 6,7-7,8 g/dL untuk laktosa. Perkiraan energi berkisar dari 65-70 kkal/dL. Banyak mikronutrien yang bervariasi dalam ASI tergantung pada makanan ibu dan simpanan tubuh termasuk vitamin A, B1, B2, B6, B12, D, dan yodium serta faktor bioaktif lainnya. Manfaat pemberian ASI bagi bayi adalah sebagai nutrien yang baik, zat protektif, efek psikologis berupa rasa aman dan percaya diri, dan mengurangi kejadian karies dentis dan maloklusi [3],[7],[8].



Grafik 1. Nilai rerata pra dan pasca kegiatan

Materi terakhir disampaikan oleh dr. Ella Amalia, M.Kes yakni tentang teknik menyusui dan pemberian ASIP. Untuk dapat menyusui dengan efektif harus diperhatikan pelekatan (menempelnya mulut bayi di payudara ibu) dan posisi menyusui yang benar (badan bayi secara umum). Pemberian ASIP harus memenuhi syarat penyimpanan (suhu ruangan, lemari es dan *freezer*) dan penyajian (*last in first out*). Hindari penggunaan dot dalam pembelian ASIP. Rasa percaya diri, pengetahuan, dan dukungan merupakan kunci keberhasilan menyusui pada ibu [3],[7],[8].

Antusias peserta sangat tinggi dalam kegiatan ini. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang dilontarkan. Beberapa pertanyaan tersebut adalah 1) Bagaimana supaya bayi bisa mendapatkan *foremilk* dan *hindmilk*, jika bayi terlihat sudah kenyang? 2) Kapan baiknya penghentian pemberian ASI ke anak pertama ketika si ibu sudah hamil anak kedua? 3) Apakah ukuran payudara mempengaruhi jumlah ASI? Pertanyaan-pertanyaan tersebut dijawab dengan tuntas oleh para narasumber sehingga pemahaman peserta mengenai topik pengabdian ini semakin dalam dan luas.

Untuk mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami membandingkan pengetahuan ibu menyusui sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan (Grafik 1). Kami menggunakan sepuluh pertanyaan tertutup yang diisi melalui *link google form* <https://bit.ly/KuisASI>. Peserta

diberikan waktu lima menit untuk menjawab pertanyaan tersebut.

Nilai rerata pascates lebih tinggi dibandingkan nilai rerata prates peserta. Nilai rerata prates peserta pada pelatihan ini adalah  $62 \pm 13,6$  dengan nilai tertinggi 80. Sedangkan nilai rerata pascates adalah  $81 \pm 15,7$  dengan nilai tertinggi 100. Terjadi peningkatan sebesar 31%. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) dengan CI95% 11,2-25,3. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah mengikuti kegiatan ini. Dukungan berupa edukasi atau pembentukan kelompok pendukung ASI (KP-ASI) merupakan cara-cara yang dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif. Hasil ini sesuai dengan pengabdian yang dilakukan di Desa Wowa Tamboli dan Kabupaten Aceh Barat bahwa edukasi atau pembentukan KP-ASI meningkatkan kesadaran keluarga tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi [9],[10].

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan baik. Pengabdian ini berhasil memberikan edukasi kepada ibu menyusui mengenai kandungan ASI dan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Hal ini tidak hanya terlihat dari antusiasme dan pertanyaan yang disampaikan peserta, tetapi juga dari perbandingan nilai pra-pasca tes peserta.

### SARAN

Kegiatan edukasi berupa penyuluhan atau seminar mengenai kandungan ASI dan pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat terus dilakukan dengan sasaran yang berbeda untuk meningkatkan kesehatan bayi sekaligus mendukung program pemerintah dalam peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif dan pencegahan gizi buruk dan *stunting* pada bayi dan anak.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ketua Bagian Biokimia dan Kimia Medik, Ketua Bagian Mikrobiologi dan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### REFERENSI

- [1] Dror, D. K. dan Allen, L. H. 2018. Overview of Nutrients in Human Milk. *Adv Nutr.* 1;9(suppl 1):278S-294S
- [2] Ballard, O., dan Morrow. A. L. 2013. Human Milk Composition. Nutrients and Bioactive Factors. *Pediatric Clinics of North America.* 60(1): 49-74
- [3] IDAI. 2013. Menyusui dengan benar. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/bagaimana-menyusui-dengan-benar>. Diakses 30 Agustus 2021
- [4] Kemenkes RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indones nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [5] Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [6] Yusmarwati. 2018. Efektifitas Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar



- Mengidentifikasi Unsur-Unsur Cerita Anak di Kelas V SD Negeri 018 Kubang Jaya Kecamatan Siak Hulu. *Jurnal PAJAR*. (2(3): 387-394
- [7] Butts, C. A., Hedderley, D. I., Herath, T. D., Paturi, G., Glyn-Jones, S., Wiens, F., et al. 2018. Human milk composition and dietary intakes of breastfeeding women of different ethnicity from the manawatu-wanganui region of New Zealand. *Nutrients*. 2018;10(9):1–16.
- [8] Mosca, F. dan Gianni, M. L. 2017. Human milk: composition and health benefits. *Pediatr Med Chir*. 39(2):155
- [9] Yuhanah, Y., dan Tulak, G. 2020. Edukasi Manfaat Asi Eksklusif kepada Kader Kesehatan dan Ibu Balita di Desa Wowo Tamboli. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 134-139. doi:10.25077/logista.4.1.134-139.2020
- [10] Fitriani, F., dan Syahputri, V. 2019. Pembentukan KP–ASI (Kelompok Pendukung ASI) dalam Mewujudkan Kadarsie (Keluarga Sadar ASI Eksklusif) di Wilayah Kerja Puskesmas Meurebo Kabupaten Aceh Barat. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 9-16. doi:10.25077/logista.3.1.9-16.2019