



## PENYULUHAN ASI EKSLUSIF PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BAYI (0-6 BULAN) DI DESA SIPUNGGUK KECAMATAN SALO KABUPATEN KAMPAR

<sup>1</sup>Hamidah Sari Batubara, <sup>2</sup>Andriani, <sup>3</sup>Rika Sri Wahyuni

<sup>1,2,3</sup> IKes Payung Negeri Pekanbaru



\*Corresponding author

Hamidah Sari Batubara

Email :

[hamidahsari1712@gmail.com](mailto:hamidahsari1712@gmail.com)

HP: +62 813-6536-1608

### Kata Kunci:

Penyuluhan;

Ibu;

Asi Eksklusif;

### Keywords:

Counseling;

Mother;

Exclusive Breastfeeding;

### ABSTRAK

ASI sebagai makanan yang terbaik bagi bayi tidak perlu diragukan lagi, namun akhir-akhir ini sangat disayangkan banyak diantara ibu-ibu meyakini melupakan keuntungan menyusui. Selama ini dengan membiarkan bayi terbiasa menyusu dari alat pengganti, padahal hanya sedikit bayi yang sebenarnya menggunakan susu botol atau susu formula. Kalau hal yang demikian terus berlangsung, tentunya hal ini merupakan ancaman yang serius terhadap upaya pelestarian dari peningkatan penggunaan ASI. Terjadinya kerawanan gizi pada bayi disebabkan karena selain makanan yang kurang juga karena Air Susu Ibu (ASI) banyak diganti dengan susu botol dengan cara dan jumlah yang tidak memenuhi kebutuhan. Hal ini pertanda adanya perubahan sosial dan budaya yang negatif dipandang dari segi gizi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan sampai usia sekitar empat bulan. Setelah itu ASI hanya berfungsi sebagai sumber protein vitamin dan mineral utama untuk bayi yang mendapat makanan tambahan yang tertumpu pada beras. Hasil penelitian yang dilakukan di Biro Konsultasi Anak di Rumah Sakit UGM Yogyakarta menunjukkan bahwa anak yang disusui sampai dengan satu tahun 50,6%. dari laporan SKDI tahun 1994 menunjukkan bahwa ibu-ibu yang memberikan ASI EKSLUSIF kepada bayinya mencapai 47%, sedangkan pada repelita VI ditargetkan 80%. Tujuan Pengabdian ini dilakukan adalah untuk memberikan penyuluhan Asi Eksklusif pada ibu yang memiliki anak bayi. Hasil pengabdian ini diperoleh adanya pemahaman tentang pentingnya Asi Eksklusif bagi bayinya.



## **ABSTRACT**

*Breast milk is undeniably the best food for babies, but unfortunately, many breastfeeding mothers have forgotten the benefits of breastfeeding. They have allowed their babies to become accustomed to breastfeeding from a substitute, even though only a small number of babies actually use bottles or formula. If this continues, it will undoubtedly pose a serious threat to efforts to preserve and increase the use of breast milk. Nutritional insecurity in infants is caused not only by inadequate food intake but also by the widespread substitution of breast milk for bottle-fed milk in ways and amounts that do not meet their needs. This is a sign of negative social and cultural changes from a nutritional perspective. Infant growth and development are largely determined by the amount of breast milk they receive, including the energy and other nutrients contained therein. Breast milk alone, without other foods, can meet growth needs until approximately four months of age. After that, breast milk serves solely as a primary source of protein, vitamins, and minerals for infants receiving supplementary foods, which primarily consist of rice. Research conducted at the Pediatric Consultation Bureau at Gadjah Mada University Hospital in Yogyakarta showed that 50.6% of children were breastfed up to one year of age. The 1994 Indonesian Children's Health Survey (SKDI) report indicated that 47% of mothers exclusively breastfed their babies, while the target for the sixth five-year plan was 80%. The purpose of this community service program was to provide exclusive breastfeeding education to mothers of infants. The results of this community service program resulted in a greater understanding of the importance of exclusive breastfeeding for their babies.*

Kesehatan merupakan salah satu aspek dari kehidupan masyarakat mutu hidup, produktifitas tenaga kerja, angka kesakitan dan kematian yang tinggi pada bayi dan anak-anak, menurunnya daya kerja fisik serta terganggunya perkembangan mental adalah akibat langsung atau tidak langsung dari masalah gizi kurang. Sebagaimana diketahui bahwa salah satu masalah gizi yang paling utama pada saat ini di Indonesia adalah kurang kalori, protein hal ini banyak ditemukan bayi dan anak yang masih kecil.

Terjadinya kerawanan gizi pada bayi disebabkan karena selain makanan yang kurang juga karena Air Susu Ibu (ASI) banyak diganti dengan susu botol dengan cara dan jumlah yang tidak memenuhi kebutuhan. Hal ini pertanda adanya perubahan sosial dan budaya yang negatif dipandang dari segi gizi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI hanya berfungsi sebagai sumber protein vitamin dan mineral utama untuk bayi.

Dalam pembangunan bangsa, peningkatan kualitas manusia harus dimulai

sedini mungkin yaitu sejak dini yaitu sejak masih bayi, salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam peningkatan kualitas manusia adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI). Pemberian ASI semaksimal mungkin merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus di masa depan. Akhir-akhir ini sering dibicarakan tentang peningkatan penggunaan ASI.

Pemberian ASI tanpa pemberian makanan lain ini disebut dengan menyusui secara eksklusif. Selanjutnya bayi perlu mendapatkan makanan pendamping ASI kemudian pemberian ASI di teruskan sampai anak berusia dua tahun. ASI merupakan makanan yang bergizi sehingga tidak memerlukan tambahan komposisi. Disamping itu ASI mudah dicerna oleh bayi dan langsung terserap.

Diperkirakan 80% dari jumlah ibu yang melahirkan ternyata mampu menghasilkan air susu dalam jumlah yang cukup untuk keperluan bayinya secara penuh tanpa makanan tambahan. Selama enam bulan pertama. Bahkan ibu yang gizinya kurang baikpun sering dapat menghasilkan ASI cukup tanpa makanan tambahan selama tiga bulan pertama.

Dengan latar belakang ini, penting untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program pendidikan dan penyuluhan kesehatan yang komprehensif Asi Eksklusif pada ibu yang memiliki anak bayi. Program ini diharapkan ibu memahami tentang pentingnya Asi Eksklusif bagi bayinya. Meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi, serta mendukung kesehatan keluarga secara keseluruhan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu yang memiliki anak bayi (0 – 6 bulan) berjumlah 20 orang, pada hari kamis, tanggal 22 Mei 2025, pukul 16.00 s/d 17.00 WIB, bertempat di Balai Desa Sipungguk. Media penyuluhan yang digunakan dalam penyuluhan berupa mikrofon dan leaflet. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam penyuluhan adalah metode ceramah dan diskusi/ tanya jawab.

Prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dilaksanakan dalam beberapa tahap :

### **1. Penyuluhan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan penyuluhan sudah mendapat izin dari bapak kepala desa Sipungguk. Dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi yang dilakukan di awal kegiatan dengan tujuan memberikan Penyuluhan tentang ASI Eksklusif pada ibu.

### **2. Evaluasi**

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan secara lisan kepada ibu yang memiliki anak bayi (0 – 6 bulan) tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0 – 6 bulan tersebut dengan memberikan pertanyaan tentang materi ASI Eksklusif kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan.

## **HASIL PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki anak bayi 0 – 6 bulan tentang pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 60 menit, dan kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu yang memiliki anak bayi maka ibu-ibu memahami tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0 – 6 bulan.

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Bahkan air putih tidak diberikan dalam tahap ASI eksklusif ini. WHO dan UNICEF merekomendasikan langkah-langkah berikut untuk memulai dan mencapai ASI eksklusif yaitu dengan menyusui dalam satu jam setelah kelahiran Menyusui secara eksklusif: hanya ASI.

Keuntungan pemberian ASI bagi bayi ASI merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi, praktis, ekonomis, mudah dicerna untuk memiliki komposisi, zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi. ASI mengandung laktosa yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu buatan. ASI mengandung zat pelindung (antibodi) yang dapat melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama, seperti: Immunoglobulin, Lysozyme, Complemen C3 dan C4, Antistapiloccus, lactobacillus, Bifidus, Lactoferrin. ASI tidak mengandung beta-lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi. Dan Proses pemberian ASI dapat menjalin hubungan psikologis antara ibu dan bayi.

Keuntungan bagi ibu dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayi menjadikan hubungan yang lebih erat karena secara alamiah terjadi kontak kulit yang erat, bagi perkembangan psikis dan emosional antara ibu dan anak. Dengan menyusui bagi rahim ibu akan berkontraksi yang dapat menyebabkan pengembalian keukuran sebelum hamil, Mempercepat berhentinya pendarahan post partum. Dengan menyusui maka kesuburan ibu menjadi berkurang untuk beberapa bulan (menjarangkan kehamilan). Mengurangi kemungkinan kanker payudara pada masa yang akan datang.

Proses terjadinya pengeluaran air susu dimulai atau dirangsang oleh isapan mulut bayi pada puting susu ibu. Gerakan tersebut merangsang kelenjar Pictuitary Anterior untuk memproduksi sejumlah prolaktin, hormon utama yang mengandalkan pengeluaran Air Susu. Proses pengeluaran air susu juga tergantung pada Let Down Replex, dimana hisapan puting dapat merangsang kelenjar Pictuitary Posterior untuk menghasilkan hormon oksitolesin, yang dapat merangsang serabutotot halus di dalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir secara lancar.

Pada minggu bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuat ASI mulai menghasilkan ASI. Apabila tidak ada kelainan, pada hari pertama sejak bayi lahir akan dapat menghasilkan 50-100 ml sehari dari jumlah ini akan terus bertambah sehingga mencapai sekitar 400-450 ml pada waktu bayi mencapai usia minggu kedua.(9) Jumlah tersebut dapat dicapai dengan menyusui bayinya selama 4 – 6 bulan pertama. Karena itu selama kurun waktu tersebut ASI mampu memenuhi lkebutuhan gizinya. Setelah 6 bulan volume pengeluaran air susu menjadi menurun

dan sejak saat itu kebutuhan gizi tidak lagi dapat dipenuhi oleh ASI saja dan harus mendapat makanan tambahan.

Faktor yang bisa mempengaruhi produksi ASI adalah dari makanan ibu, ketentraman jiwa dan pikiran ibu, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron dan juga bagaimana cara merawat payudara.

Pada pelaksanaan penyuluhan lebih di fokuskan pada penyampaian informasi tentang pengertian, keuntungan pemberian ASI pada ibu dan bayi, proses terjadinya pengeluaran ASI, bagaimana produksi ASI dan faktor yang bisa mempengaruhi pengeluaran ASI. Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi secara lisan kepada ibu yang memiliki anak bayi tentang pemberian ASI Eksklusif dengan memberikan pertanyaan tentang materi ASI Eksklusif kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh dosen Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru berupa penyuluhan berjalan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu-ibu yang memiliki anak bayi maka diharapkan memahami tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada dekan Ikes Payung Negeri dan ketua program studi Ikes Payung Negeri, Bapak Kepala Desa Sipungguk dan civitas Ikes Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga bisa terlaksana dengan baik dan lancar.



## REFERENSI

- Retna, Diah.2008.Asuhan Kebidanan Nifas.Yogyakarta: Nuha medika.
- Saleha, Sitti.2009. Asuhan kebidanan pada Masa Nifas.Makasar : Salemba Medika
- <http://duniaanak.org/makanan-anak/manfaat-asi-eksklusif-bagi-bayi-usia-0-6-bulan.html>