

Pendampingan Keluarga Dalam Pemanfaatan Pojok ASI Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Balita Di Desa Balibo Kabupaten Bulukumba

Amina Ahmad¹, Wanti Aotari²

^{1,2} Stikes Amanah Makassar

aminaylazahra@gmail.com

ABSTRAK

Bayi dan Balita adalah generasi penerus bangsa yang sangat penting diberikan perhatian atas kualitas kesehatannya. Perhatian khusus pada kecukupan gizi pada periode balita sangat penting. Pertumbuhan dan perkembangan Balita tidak sepesat pada periode Bayi. Kenaikan berat badan bayi secara umum akan lebih mudah didapatkan dibandingkan saat usia Balita. Kecukupan gizi nutrisi Balita dipengaruhi oleh beberapa faktor baik langsung maupun tidak langsung. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Mawar Desa Balibo Kab. Bulukumba dengan memanfaatkan Pojok ASI sebagai upaya peningkatan gizi Balita. Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan melalui mekanisme ceramah, tanya jawab, praktik langsung cara menyusui yang benar, penyediaan dan penyimpanan ASI perah serta menu seimbang untuk kecukupan asupan gizi Balita. Hasil dari kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan ibu telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan pemanfaatan pojok ASI untuk peningkatan Gizi Balita. Dengan adanya kegiatan pendampingan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu agar dapat menyusui dan tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai

Kata Kunci: Pojok ASI, Gizi Balita, Pendampingan Keluarga

ABSTRACT

Infants and Toddlers are the next generation of the nation which is very important to pay attention to the quality of their health. Special attention to nutritional adequacy in the toddler period is very important. Toddler growth and development is not as fast as in the Infant period. In general, baby weight gain will be easier to get than when toddlers. The nutritional adequacy of Toddler nutrition is influenced by several factors, both direct and indirect factors. This community service was carried out at the Mawar Posyandu, Balibo Village, Kab. Bulukumba by utilizing the ASI Corner as an effort to improve toddler nutrition. The implementation of this community service is carried out by the method of providing health education through a lecture mechanism, question and answer, direct practice of correct breastfeeding, provision and storage of expressed breast milk and a balanced menu for adequate nutritional intake of Toddlers. The results of this activity are very useful for increasing the knowledge and skills of mothers. The results of the evaluation during the activity process were found that the mother had understood and knew how to use the breast milk corner to improve toddler nutrition. With this mentoring activity, it is hoped that it will increase the knowledge of mothers so that they can breastfeed and do not experience interference in the breastfeeding process so that the exclusive breastfeeding program can be achieved.

Keywords: Breastfeeding Corner, Toddler Nutrition, Family Assistance

PENDAHULUAN

Masa bayi dan balita adalah masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan (Ni'mah & Nadhiroh, 2015). Usia bayi dan Balita merupakan masa yang berbeda dalam rentang waktu. Rentang masa bayi adalah usia 0-11 bulan, sedangkan masa Balita adalah saat usia 12-59 bulan (Simatupang, 2016) (Yuliana, 2016). Bayi dan Balita ini akan menjadi generasi penerus suatu bangsa yang sangat penting diperhatikan kualitasnya (Setyaningsih, Khanifah, & Chabibah, 2017).

Usia bawah lima tahun (balita) merupakan masa terjadinya proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara sangat pesat. Kebutuhan asupan zat gizi pada masa ini harus cukup (baik dalam hal jumlah maupun kualitasnya). Hal ini dikarenakan adanya aktivitas fisik yang seringkali cukup tinggi, selain itu anak masih dalam proses belajar. Status gizi merupakan suatu keadaan kesehatan individu yang ditentukan oleh keseimbangan asupan dan kebutuhan zat gizi. (Purwanti, 2020)

Kurang gizi di masa emas merupakan masalah serius yang bersifat tidak dapat dipulihkan pada masa berikutnya (irreversible). Balita yang

mengalami kurang gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan otak mereka (Anik Sholikhah, 2017).

Faktor langsung yang berandil terhadap kekurangan gizi Balita antara lain karena pemenuhan nutrisi Balita yang tidak seimbang dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsungnya adalah ketahanan pangan dalam keluarga, pola asuh anak serta pelayanan kesehatan anak dan lingkungan (Anik Sholikhah, 2017). Salah satu pemenuhan nutrisi pada bayi dan Balita adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI). Hal ini sangat penting hingga untuk kesuksesan program pemberian ASI, telah disarankan membentuk atau menyediakan fasilitas pojok ASI (Giri Inayah Abdullah, 2013). Penyediaan pojok ASI selain memfasilitasi ibu menyusui dalam keleluasaan menyusui bahkan memerah ASI di tempat umum, juga sebagai sarana konseling menyusui dan ASI (Rosmahelfi, 2015).

Salah satu hak bayi baru lahir adalah mendapatkan ASI dari ibu kandungnya, apabila setelah melahirkan dan selama masa nifas ibu tidak menyusui bayinya maka akan menyebabkan bendungan ASI. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus laktiferus

pada payudara ibu dan dapat terjadi apabila ibu memiliki kelainan puting susu misalnya puting susu datar, terbenam dan cekung. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak segera dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan keras, payudara terasa nyeri saat di tekan, payudara berwarna kemerahan dan suhu tubuh ibu sampai 38°C. Bendungan ASI tersebut dapat dicegah dengan cara perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu itu sendiri (Jannah, 2011).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik yang dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan, oleh karena itu bayi cukup diberi ASI secara Eksklusif selama 6 bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). (Norbayah, 2021)

Program peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) khususnya ASI merupakan program prioritas. Hal ini dikarenakan memberikan dampak luas terhadap status gizi dan kesehatan balita. Program ASI eksklusif ini didukung oleh konferensi

tingkat tinggi tentang kesejahteraan anak menyepakati bahwa semua keluarga harus mengetahui arti penting mendukung dalam tugas pemberian ASI saja selama enam bulan untuk perempuan pada kehidupan pertama bagi anak (Kemenkes RI, 2013). Beberapa penelitian menyatakan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Nurahmawati (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pemberian ASI Eksklusif adalah usia ibu, pengetahuan budaya dan dukungan keluarga. Mogre, Dery dan Gaa (2016) menyatakan pendidikan ibu, pengetahuan tentang ASI eksklusif dan sikap ibu merupakan faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Demi mendukung keberhasilan program ASI Eksklusif oleh karena itu payudara perlu dipersiapkan dan dirawat mulai sejak masa kehamilan agar saat bayi lahir dapat berfungsi secara optimal.

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan pojok ASI sebagai upaya peningkatan gizi balita melalui pendampingan keluarga .

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut :

Ceramah atau penyampain materi : yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dihadapan keluarga yaitu ibu menyusui dengan memberikan informasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi balita serta yang berhubungan, antara lain tentang asupan gizi ibu menyusui, kebutuhan nutrisi bayi-balita serta cara pemberian ASI yang baik dan benar serta pemberian makanan tambahan pendamping ASI pada Balita dan Ibu menyusui.

Kegiatan ini diberikan kepada 15 pasangan ibu menyusui-bayi/balita. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh secara *accidental* yakni dengan menetapkan pasangan ibu-bayi/balita yang hadir di pojok ASI. Pengumpulan dan analisis data dilakukan secara kualitatif berdasarkan tanya jawab dan respon yang diberikan oleh peserta yang hadir.

Demonstrasi : cara penyajian materi dengan memperagakan atau

mempertunjukan kepada ibu suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Wahyu, 2016). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami memperagakan bagaimana cara memanfaatkan pojok ASI selain memfasilitasi ibu menyusui dalam keleluasaan menyusui bahkan memerah ASI di tempat umum, juga sebagai sarana konseling menyusui dan ASI. Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri (Lestari, 2015).

Diskusi dan Tanya Jawab : setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan tentang pojok ASI dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan keluarga dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan masyarakat khususnya ibu menyusui dan ibu balita di Desa Balibo Kab. Bulukumba. Kegiatan dilaksanakan

di Posyandu Mawar Desa Balibo Kab. Bulukumba pada tanggal 29 September 2022 jam 08.00 Wita – 12.00 Wita.

Informasi kesehatan diberikan kepada masyarakat antara lain tentang asupan nutrisi gizi bagi bayi dan balita serta ibu menyusui, cara menyusui yang benar dan contoh menyusun menu untuk ibu menyusui dan balita. Penyuluhan tentang pemberian nutrisi gizi bagi ibu dan balita dilaksanakan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.

Pendidikan kesehatan tentang cara menyusui yang benar dilaksanakan dengan praktik secara langsung pada ibu yang membawa bayinya. Ibu menyusui secara langsung diberikan informasi secara lebih privasi tentang perlekatan mulut bayi ke payudara, saling berkomunikasi untuk memastikan tanda bayi menghisap payudara dan hingga cara melepas puting susu dari mulut bayi saat bayi tidak lagi menghisap, misalnya oleh karena bayi telah kenyang dan tertidur. Hal ini disambut baik oleh ibu-ibu yang hadir, dimana salah satu komentar dari ibu-ibu yang hadir adalah ketidak-khawatiran lagi untuk bisa melepaskan puting susu dari mulut bayi tanpa membangunkan bayi yang tertidur dan terhindar dari risiko puting susu lecet akibat penarikan paksa

pengeluaran puting susu ataupun oleh karena teknik menyusui yang kurang tepat. Cara dan posisi menyusui bayi yang benar adalah dengan menopan bayi dengan satu lengan, dengan posisi mulai kepala bayi di lengkung siku hingga bokong bayi, berada di sepanjang lengan ibu. Posisi perut bayi ditempelkan pada perut ibu serta kepala bayi menghadap ke payudara. Posisi jari ibu dalam memegang payudara adalah dengan menempatkan ibu jari di atas dan jari lain menyanggah di bawahnya. Penyusuan dapat diawali dengan penyentuhkan puting pada sudut mulut bayi. Jika bayi sudah mulai menghisap payudara, maka payudara tidak perlu lagi disangga (Subekti, 2019).

Bayi yang tidak disusui secara langsung oleh ibunya oleh karena berbagai sebab, dalam hal ini adalah karena pekerjaan, dimana dipilih pemberian ASI dan susu formula melalui dot, dilakukan konsultasi pula tentang cara dan masa penyimpanan ASI perah untuk dapat diberikan kepada bayi. ASI perah yang telah disimpan beku dapat diminumkan kepada bayi dengan terlebih dahulu mencairkannya di lemari es sampai mencair kemudian dengan meletakkannya di botol yang diletakkan pada wadah berisi air hangat hingga suhu ASI hangat siap

diberikan kepada Bayi. Agar bayi tidak bingung puting, disarankan memberikan ASI perah dengan sendok daripada botol dot (Latifa, et al., 2019). Selama kegiatan diperoleh beberapa komentar bahwa selama ini ibu-ibu masih belum tahu cara pemberian ASI perah, sehingga lebih repot jika harus meninggalkan bayi untuk waktu yang lebih lama.

Pemberian informasi tentang nutrisi balita dipadukan dengan simulasi cara membuat menu dalam satu kali sajian yang membawa pesan menu seimbang dengan menggunakan alat bantu food model. Ibu Balita ataupun pengasuh diberikan informasi memadukan pilihan pilihan menu, pilihan sumber karbohidrat, sumber protein dan bagaimana kombinasi serta jumlah dalam sajian. Peserta diberikan informasi tentang konsep “isi piringku”. Isi Piringku merupakan konsep dimana pemenuhan nutrisi dalam satu piring terdiri dari kombinasi 50% sayur dan buah dan setengah sisanya terdiri dari kombinasi karbohidrat dan protein. Konsep ini memberikan pemenuhan nutrisi dengan membatasi pemenuhan nutrisi dengan mayoritas pada karbohidrat (Veronica, et al., 2019). Komposisi protein (hewani maupun nabati) dalam “Isi Piringku” ini lebih banyak dibanding

karbohidrat (Rahmanindar & Harnawati, 2020). Setiap akhir tema dilakukan Tanya jawab. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan dengan pembagian makanan tambahan (PMT) kepada balita dan Ibu menyusui.

Pelaksanaan pemberian informasi dan edukasi kepada ibu menyusui, ibu bayi dan balita dilaksanakan masih dalam masa pandemic COVID-19. Sesuai dengan aturan dari Pemerintah, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tetap menjaga protokol kesehatan berupa sebisanya menjaga jarak, menggunakan masker dan mencuci tangan. Kebijakan Protokol kesehatan mewajibkan seluruh masyarakat dan pelayanan kesehatan untuk membatasi mobilitas, durasi dan aturan jarak minimal antar personal. Pelayanan kesehatan kepada masyarakat tetap dapat dilaksanakan dengan penerapan prinsip Pencegahan Penyakit Infeksi dan physical Distancing (Moch Halim Sukur, 2020) (Kementerian Kesehatan RI, 2020).





Dokumentasi Kegiatan

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pemberian materi dan peragaan pemanfaatan Pojok ASI mendapatkan respon yang sangat baik. Ibu mengikuti kegiatan pendampingan ini dengan senang dan penuh antusias, hal ini dibuktikan dengan adanya sesi Tanya jawab dan diskusi. Ibu mulai aktif dalam bertanya dan menceritakan pengalamannya dalam hal menyusui khususnya di tempat – tempat umum sehingga terjadi pertukaran informasi. Adanya pertukaran informasi pada sesi Tanya jawab dan diskusi ini menambah pengetahuan ibu tentang pemanfaatan

Pojok ASI untuk meningkatkan Gizi pada Balita dan didukung pula dengan materi yang telah disampaikan dan leaflet yang dibagikan.

KESIMPULAN

Peserta pendampingan sangat antusias dalam memperhatikan setiap informasi pendidikan kesehatan yang diberikan tentang cara menyusui yang benar serta cara pemberian ASI perah bagi ibu yang memberikan susu formula kepada bayinya, dilakukan dengan cara simulasi langsung sehingga ibu langsung mempraktikkan posisi dan cara menyusui yang benar. Ibu-ibu juga menerima informasi cara pemerahan, penyimpanan dan penyajian ASI perah. Pendidikan kesehatan berupa pengaturan porsi makanan yang tepat untuk bayi dan balita dilaksanakan dengan media food model, sehingga langsung dapat diketahui variasi maupun perkiraan porsi dalam satu porsi pemberian makan.

Pengabdian masyarakat selanjutnya yang dapat diagendakan salah satunya adalah tata cara pemberian susu formula yang dikemas secara ceramah dan praktik yang didahului dengan demonstrasi, yang dikemas secara lengkap mulai persiapan, penakaran hingga

menjaga higienitas botol susu. Hal ini akan sangat bermanfaat bagi ibu yang memiliki bayi hingga balita dengan pemberian susu sebagai pendamping ASI maupun untuk ibu bekerja yang memberikan ASI perah. Dan untuk pihak Puskesmas Balibo Kabupaten Bulukumba agar sekiranya melakukan kegiatan seperti ini secara berkelanjutan agar ibu menyusui tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Sholikhah, E. R. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotaan. *Public Health Perspective Journal*, 2(1), 9-18.
- Bobak L, Jensen. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC; 2004.
- Dewi, Y. P., Harapan, A. and Ponorogo, M. (2017) "Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Usia 7- 36 Bulan Tentang Asi Eksklusif Dengan Kegagalan Ibu Dalam Memberikan Asi Eksklusif", *Jurnal Delima Harapan*.
- Giri Inayah Abdullah, D. A. (2013). Determinan Perilaku Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pada Ibu Bekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7.
- Hairunis, M. N., Salimo, H., & Dewi, Y. L. (2018). Hubungan Status Gizi dan Stimulasi TumbuhKembang dengan Perkembangan Balita. *Sari Pediatri*, 20(3), 46-51.
- Ida Mardalena, E. S. (2016). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI . 2013. *Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Petunjuk Teknis Pelayanan Puskesmas pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Latifa, U., Harnawati, R. A., & Fitrianiingsih, D. (2019). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Nifas Tentang Manajemen ASI Perah di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal. *Jurnal Abdimas PHB*, 2, 1-9.
- Mogre, V., Dery, M. dan Gaa, P. (2016). Knowledges, attitudes and determinants of Exclusive Breastfeeding Practice among Ghanaian rural lactating mother. *International Breastfeeding Journal*.11(12).
- Mufdlilah, 2017. *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Nurahmawati, Dhewi. 2020. Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah. *Jurnal Bidan Pintar* 1 (2), 136-149.

Norbayah, dkk. 2021. Analisis Implementasi Kebijakan Program Pemberian Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/8506/1/artikel>

Purwanti, dkk. 2020. Programpen Dampingan Keluarga Balita Gizi Kurang Diwilayah Puskesmas Karanganyar Kota Semarang. 4 (2), 2599-0012

Wahyu K. 2016. Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Demontrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang *Breast Care* Pada Ibu Menyusui Di Pustu Tibang Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Skripsi. D-IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia.