

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PENYULUHAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG ASI EKSKLUSIF DIKLINIK AKADEMI KEBIDANAN PANCA BHAKTI PONTIANAK TAHUN 2018

Telly Katharina^a, Anastasia Lina^b

Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi : akbidpbpontianak@gmail.com

Abstrak

Pemberian ASI secara Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makan dan minuman tambahan lain pada bayi beumur 0-6 bulan. Makanan atau minuman lain yang dimaksud misalnya seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, ataupun makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan TIM. Bahkan air putih pun tidak di berikan dalam tahap ASI eksklusif. Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk mengedukasi ibu tentang ASI eksklusif, sehingga tidak ada lagi kasus pemberian makanan kepada bayi terlalu dini, dan ibu hamil mengetahui betapa pentingnya manfaat pemberian ASI Eksklusif selama 0-6 bulan. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah metode penyuluhan serta pemeriksaan langsung kepada ibu hamil trimester III. Pada tanggal 30 November 2018 pukul 09.00 WIB dilaksanakan PKM di Klinik Akademi Kebidanan Panca Bhakti. Ibu Hamil datang kemudian di laksanakan peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif terlebih dahulu. Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. Jumlah peserta sebanyak 25 orang Ibu Hamil yang hadir, Setelah selesai melakukan pemeriksaan kemudian diberikan makanan tambahan, snack dan bingkisan. Hasil, ibu hamil cenderung belum mengetahui apa itu ASI Eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan. Kesimpulan, kegiatan penyuluhan kesehatan pada ibu hamil tentang pemanfaatan pemberian ASI eksklusif berdampak positif pada ibu hamil dan warga sekitar.

Kata Kunci : Asi Eksklusif, Ibu Hamil Trimester III

PENDAHULUAN

ASI dalam istilah kesehatan dimulai dari proses laktasi. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Air susu ibu atau ASI adalah susu yang diproduksi seorang ibu untuk dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat.

Air susu ibu atau ASI adalah susu yang diproduksi seorang ibu untuk dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. Pemberian ASI secara Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makan dan minuman tambahan lain pada bayi beumur nol sampai enam bulan. Makanan atau minuman lain yang dimaksud misalnya seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, ataupun makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan TIM. Bahkan air putih pun tidak di berikan dalam tahap ASI eksklusif.

Komposisi gizi dalam ASI yaitu kolostrum, ASI masa peralihan dan ASI matur. Kolostrum adalah cairan tahap pertama ASI yang dihasilkan payudara pada saat awal persalinan. Kolostrum mempunyai kandungan yang sangat tinggi protein, vitamin yang dalam larutan lemak serta mineral – mineral. Selain itu dalam kolesterum ada kandungan zat imunologilobulin ini merupakan antibiotik dari ibu untuk bayi yang juga berfungsi sebagai imunitas pasif untuk bayi. Imunitas pasif ini akan melindungi bayi dari berbagai bakteri dan virus.

ASI Peralihan adalah ASI yang dihasilkan setelah kolostrum. Biasanya ASI ini berakhir sekitar 2 minggu setelah kolostrum. Kandungan dalam ASI peralihan ini adalah lemak, laktosa, vitamin terlalu dalam air dan mengandung lebih bayak kalori dari pada kolosterum. ASI matur berisi 90% air yang diperlukan untuk memelihara hidrasi bayi sedangkan 10% kandungan karbohidrat, protein, dan lemak yang diperlukan untuk kebutuhan hidup dan perkembangan bayi. Kandungan gizi dalam ASI : LPUFAS, Protein, Lemak, Karbohidrat, Vitamin dan Mineral

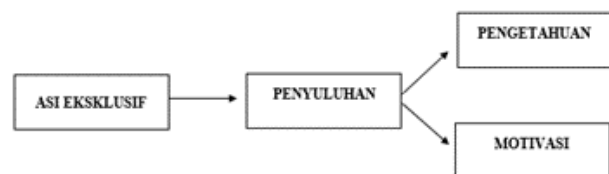
Alasan mengapa ASI harus diberikan

pada bayi selama 6 bulan adalah dari hasil penelitian jumlah koposisi ASI masih cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi apabila ASI diberikan secara tepat dan benar sampai berumur 6 bulan. Bayi pada saat berumur 6 bulan sistem pencernaannya belum matur jaringan pada usus halus bayi pada umumnya seperti saringan pasir. Pori – pori berongga sehingga memungkinkan membentik protein atau kuman akan langsung masuk dalam sistem peredaran darah dan dapat menimbulkan alergi.

Manfaat ASI eksklusif, untuk bayi adalah bayi yang mendapat ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas. Mengandung antibodi, ASI mengandung komposisi yang tepat, mengurangi kejadian karies dentis, memberikan rasa nyaman dan aman pada bayi dan ada ikatan antara ibu dan bayi, terhindar dari alergi, ASI meningkatkan kecerdasan bagi bayi, membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi.

Manfaat ASI untuk Ibu, dapat menjarangkan kehamilan, mengurangi resiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium, lebih mudah menurunkan berat badan, aspek psikologi. Manfaat untuk keluarga yaitu ASI tidak perlu dibeli, mendekatkan hubungan bayi dan keluarga, menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Manfaat ASI untuk negara adalah menurunkan angka kesakitan dan kematian, menghemat devisa negara, mengurangi subsidi untuk rumah sakit dan peningkatan kualitas generasi penerus

METODE



Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah metode penyuluhan serta pemeriksaan langsung kepada ibu hamil trimester III. Penyuluhan kesehatan pada ibu hamil trimester III tentang ASI Eklusif di Klinik Akbid Panca

Bhakti Pontianak ini dilakukan dengan kondisi ibu sedang hamil tua. Kegiatan ini dilakukan karena masih banyak ibu yang tidak paham tentang ASI Eksklusif.

Tujuan dilakukan penyuluhan adalah untuk mengedukasi ibu tentang ASI eksklusif, sehingga tidak ada lagi kasus pemberian makanan kepada bayi terlalu dini, dan ibu hamil mengetahui betapa pentingnya manfaat pemberian ASI Eksklusif selama 0-6 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Pada tanggal 30 Juli 2018 ketua tim mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM
2. Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat izin untuk melaksanakan PKM di Klinik Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM.
4. Pada tanggal 30 November 2018 pukul 09.00 WIB dilaksanakan PKM di Klinik Akademi Kebidanan Panca Bhakti pada Ibu Hamil datang kemudian dilaksanakan peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif terlebih dahulu. Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan.
5. Jumlah peserta sebanyak 25 orang ibu hamil yang hadir.
6. Setelah selesai melakukan pemeriksaan kemudian diberikan makanan tambahan, snack dan bingkisan.

B. PEMBAHASAN

Ibu hamil cenderung belum mengetahui apa itu ASI Eksklusif pada bayi umur 0-6 Bulan. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan ibu hamil mengetahui pentingnya memberikan ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan

KESIMPULAN

Setelah selesai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan dilakukan evaluasi, maka dapat dibuat suatu simpulan. Kegiatan penyuluhan kesehatan pada ibu hamil tentang pemanfaatan pemberian ASI eksklusif berdampak positif pada ibu hamil dan warga sekitar dengan manfaat kepada bayi, ibu, keluarga dan negara. Dengan mendapatkan pendidikan kesehatan tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif diharapkan ibu hamil menjadi sadar diri dan lebih termotivasi dalam kesehatan bayinya.

REFERENSI

- Depkes, RI, 2005. Kebijakan Departemen Kesehatan tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Pekerja Wanita. Pusat Kesehatan Kerja, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Depkes, RI, 1997. Petunjuk Pelaksanaan ASI Eksklusif Bagi Petugas Kesehatan Puskesmas. Direktorat Jendral Binkesmas, Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Prasetyono, Sunar, Dwi. 2009. Cara menyusui yang Baik. Jakarta. Arcan.
- Roesli, Utami. 2000. Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta. Diva Press.
- Roesli, Utami. 2007. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Roesli, Utami, 2008. Inisiasi Menyusui Dini. Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Simkin, Penny, et all. 2007. Kehamilan, Melahirkan dan Bayi. Jakarta. Arcan.
- Soetjiningsih, 1997. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta. EGC.

