

PENTINGNYA AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF DAN MENU MPASI YANG MEMENUHI KRITERIA GIZI SEIMBANG

Sri Maryanti, Aisyah

Prodi. Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Gunung Djati

Abstrak

Air susu ibu (ASI) sebagai makanan alamiah merupakan makanan yang terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang baru dilahirkannya. ASI saja dapat mencukupi seluruh kebutuhan bayi sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah enam bulan sampai dengan usia 12 bulan, ASI saja memenuhi kebutuhan bayi sebanyak 60-70% dan sisa kebutuhan bayi dapat tercukupi dengan makanan pendamping air susu ibu (MPASI) Tidak hanya ASI, Makanan Pendamping ASI (MPASI) juga perlu mendapat perhatian dalam pemenuhan gizi bagi tumbuh berkembangnya anak. Balita dengan masalah gizi kurang dapat menyebabkan timbulnya penyakit, beresiko tinggi terhadap kematian dibandingkan dengan balita sehat. Penyuluhan dan workshop ini bertujuan agar warga setempat yang terlibat dalam kegiatan dapat memahami informasi yang baru serta dapat mempraktikkan membuat menu gizi seimbang yang baik dan halal guna mendukung tumbuh kembang anak yang tidak harus mahal namun memenuhi kebutuhan kalori tubuh anak. Dari hasil angket yang dianalisis hamper seluruh peserta kegiatan memberikan tanggapan positif dan siap untuk memberikan ASI eksklusif serta mempersiapkan MPASI untuk amanah anak selanjutnya.

Kata Kunci: Air Susu Ibu (ASI), Makanan Pendamping ASI (MPASI), Gizi.

Abstract

Breast milk (ASI) as a natural food is the best food a mother can give to her newborn child. Breast milk alone can meet all the needs of infants until the baby is 6 months old. After six months up to the age of 12 months, breast milk alone meets the needs of infants as much as 60-70% and the remaining needs of infants can be fulfilled with complementary foods breast milk (MPASI) Not only breast milk, breastfeeding foods (MPASI) also need attention in the fulfillment nutrition for growing children. Toddlers with less nutritional problems can cause disease, high risk of death compared to healthy children. Counseling and workshop is aimed at local residents who are engaged in activities to understand the new information and can practice to create a balanced menu of good nutrition and lawful in order to support the development of children who should not be expensive but meet the caloric needs of the child's body. From the questionnaires analyzed almost all the participants gave positive feedback and were ready to give exclusive breastfeeding as well as prepare the MPASI for the next child's mandate..

Keywords: Breast Milk (ASI), Breastfeeding Food (MPASI), Nutrition.

PENDAHULUAN

Pentingnya masa menyusui dalam agama islam. Dalam Al-Quran disebutkan, masa menyusui dalam ajaran Islam adalah dua tahun. Firman Allah SWT, "Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan," (QS al-Baqarah [2]: 233). Hal ini menegeaskan bahwa menjadi seorang ibu ada kewajiban untuk memberikan asupan terbaik berupa ASI bagi buah hatinya dalam rentang waktu tertentu. Namun demikian masih banyak ibu – ibu yang mengalami kesulitan untuk menyusui bayinya. Hal ini disebabkan antara lain karena kemampuan bayi untuk menghisap ASI kurang sempurna sehingga secara keseluruhan proses menyusui terganggu. Disamping itu, di era saat ini dimana para ibu mulai banyak berkarir dan bekerja, waktu untuk bisa memberikan asi secara eksklusif merupakan tantangan besar dan resiko yang harus diperhitungkan mengingat mulai padatnya aktifitas ibu di

era sekarang ini dan masa cuti yang singkat selepas persalinan. Sehingga pemenuhan waktu pemberian ASI selama dua tahun menjadi terhambat.

Air susu ibu (ASI) sebagai makanan alamiah merupakan makanan yang terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang baru dilahirkannya. Selain komposisinya sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang berubah sesuai dengan kebutuhan bayi pada setiap saat, ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat menghindari bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI juga mempunyai pengaruh emosional yang luar biasa yang mempengaruhi hubungan batin ibu dan anak serta perkembangan jiwa si anak. Demikian juga, terdapat hubungan yang bermakna antara menyusui dengan penjarangan kelahiran.

ASI eksklusif, menurut WHO, merupakan pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif dianjurkan

oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI, baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun negara. Penelitian yang dilakukan di Dhaka, pada 1667 bayi selama 12 bulan mengatakan bahwa ASI eksklusif dapat menurunkan resiko kematian akibat infeksi saluran nafas akut dan diare.

Hal ini tidak perlu terjadi jika ASI diberikan secara baik dan benar, oleh karena ASI saja dapat mencukupi seluruh kebutuhan bayi sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah enam bulan sampai dengan usia 12 bulan, ASI saja memenuhi kebutuhan bayi sebanyak 60-70% sehingga walaupun bayi memerlukan makanan selain ASI, ASI juga lebih mudah dan lebih cepat mengembalikan berat badan ibu seperti ke sebelum hamil.

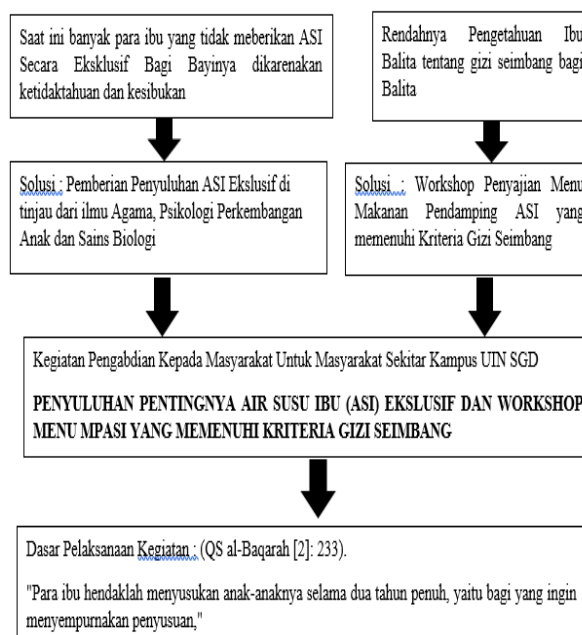
Tidak hanya ASI, Makanan Pendamping ASI (MPASI) juga perlu mendapat perhatian dalam pemenuhan gizi bagi tumbuh berkembangnya anak. Balita dengan masalah gizi kurang dapat menyebabkan timbulnya penyakit, beresiko tinggi terhadap kematian dibandingkan dengan balita sehat. Balita gizi kurang juga dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan motorik dan fungsi kognitif yang rendah. Salah satu penyebab rendahnya gizi rendah pada balita adalah minimnya pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki oleh para ibu. Seorang ibu rumah tangga yang sehari – harinya terbiasa menyiapkan makanan bagi anggota keluarganya haruslah mempunyai pengetahuan dan keterampilan dasar tentang menu sehat serta bergizi seimbang. Sehingga makanan yang disajikan menarik ungu dikonsumsi serta sehat untuk mempertahankan derajat kesehatan.

Kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan orang tua, khususnya ibu merupakan salah satu penyebab terjadinya kekuarangan gizi pada balita. Di Pedesaan, makanan banyak dipengaruhi oleh keadaan sosial ekonomi dan kebudayaan. Terdapat pantangan makan pada balita misalnya anak kecil tidak diberikan ikan karena dapat menyebabkan cacangan, Kacang – kacangan juga tidak diberikan karena dapat menyebabkan sakit perut atau kembung. Oleh karena itu upaya perbaikan gizi balita salah satunya dengan pendidikan kesehatan gizi bagi ibu balita. Hak ini perlu dilakukan untuk membentuk perilaku postif dalam hal memenuhi kebutuhan gizi sebagai salah satu unsur penting yang mendukung kesehatan pada balita. Selain itu bertujuan untuk mempengaruhi sikap, pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi balitanya.

Kegiatan pengabdian ini di fokuskan kepada pentingnya air susu ibu yang harus diberikan kepada bayi yang baru lahir secara eksklusif dan bagaimana menentukan gizi seimbang melalui mpasi (makanan pendamping air susu ibu)

METODE

Metode yang dilakukan dengan menjaring angket tanggapan peserta setelah melalui kegiatan penyuluhan dan workshop terkait ASI eksklusif dan gizi seimbang. Senada dengan hasil penelitian terbaru menemukan bahwa aktivitas menyusui secara eksklusif dapat membantu para ibu yang baru melahirkan untuk mengembalikan berat badannya. Menyusui eksklusif membantu para ibu menurunkan berat badan yang terjadi selama kehamilan dengan lebih cepat dibanding mereka yang tidak menerapkan ASI eksklusif. Temuan yang dipublikasikan The International Breastfeeding Journal, menyebutkan, selama 4 minggu pertama setelah melahirkan, ibu yang menggabungkan ASI dengan susu formula mengalami penurunan berat badan. Masyarakat yang berpengetahuan gizi akan lebih mempertimbangkan kebutuhan fisiologis dari pada kebutuhan psikis akan makanan, Salah satu indikator yang dinilai keberhasilan pecaaiannya dalam MDGs adalah status gizi balita. Seorang ibu rumah tangga yang sehari-harinya terbiasa menyiapkan makanan bagi anggota keluarganya haruslah mempunyai pengetahuan dan keterampilan dasar tentang menu sehat serta bergizi seimbang. Sehingga makanan yang disajikan menarik untuk dikonsumsi serta sehat untuk mempertahankan derajat kesehatan (Sediaoetama, 2000).



. Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Penelitian dari Forst et al tahun 2004 dan Gyltsen tahun 2010 mengungkapkan bahwa kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan orang tua, khususnya ibu merupakan salah satu penyebab terjadinya kekurangan gizi pada balita. Mardiana (2005) dan Julita (2010) mengungkapkan bahwa Jumlah ibu yang berpengetahuan gizi baik akan menyebabkan status gizi balita juga baik.

Berarti ada kolerasi antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan perkembangan anak balita dengan gizi yang baik. Secara sederhana kerangka pemecahan masalah dapat diilustrasikan pada gambar 1.

Kegiatan Penyuluhan tentang Pentingnya Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif dan Gizi Seimbang bagi Bayi Melalui Persiapan MPASI diharapkan dapat membantu dan memberikan wawasan baru guna mempersiapkan gizi seimbang yang diperlukan oleh anak yang dimilikinya. Tahapan rencana kerja dalam kegiatan ini tersirat pada gambar 2.



Gambar 2. Tahapan Rencana Kegiatan

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan ini berupa workshop yang dilakukan mengenai pentingnya air susu ibu yang harus diberikan kepada bayi yang baru lahir secara eksklusif dan bagaimana menentukan gizi seimbang melalui MPASI (makanan pendamping air susu ibu) ditujukan kepada Orang tua murid PAUD Wijayakusumah dan masyarakat sekitar di Pusat Kegiatan Belajar masyarakat (PKBM) Wijayakusumah dengan harapan ketika memberi pengarah dan penyuluhan terhadap Peserta yang hadir maka akan menjadi perpanjangan tangan agar informasi maupun ilmu yang didapatkan dapat segera tersebar luas ke masyarakat sekitar. Target peserta penyuluhan ini adalah 30 untuk satu wilayah PKBM Wijayakusumah. Dalam Pelaksananya kegiatan ini didampingi oleh 5 orang anggota pengabdian dan 3 mahasiswa HMPB (Himpunan Mahasiswa Pendidikan Biologi)

Kegiatan pengabdian ini di fokuskan kepada pentingnya air susu ibu yang harus diberikan kepada bayi yang baru lahir secara eksklusif dan bagaimana menentukan

gizi seimbang melalui mpasi (makanan pendamping air susu ibu Sasaran penyuluhan ini diberikan kepada Orang tua murid PUAD Wijayakusumah dan masyarakat sekitar di Pusat Kegiatan Belajar masyarakat (PKBM) Wijayakusumah. Adapun rumusan masalah dari program penyuluhan ini adalah untuk memberikan pengetahuan, wawasan dan pelatihan menentukan menu sehat dengan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh individu baik termasuk katagori bayi, batita, balita hingga anak (todler) di sekitaran lokasi PKBM Wijayakusumah

Tujuan umum penyuluhan ini berupa workshop yang dilakukan mengenai pentingnya air susu ibu yang harus diberikan kepada bayi yang baru lahir secara eksklusif dan bagaimana menentukan gizi seimbang melalui mpasi (makanan pendamping air susu ibu) agar bayi dan balita lebih sehat dan mendapatkan asupan yang baik sehingga sangat mendukung tumbuh dan kembang sesuai dengan usia yang diharapkan serta memberi pengetahuan tentang pola hidup sehat dan praktik langsung untuk membuat mpasi sebagai wujud pemenuhan gizi seimbang.



Gambar 3. Foto Bersama Panitia PkM dan Pengurus PKBM Wijayakusumah

Pelaksanaan penyuluhan ini mendapatkan dari dukungan berbagai pihak. Terutama LP2M UIN SGD Bandung yang telah memberikan surat tugas dan perlengkapan administrasi PKM sehingga program ini dapat diselesaikan. Pihak Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SGD Bandung pun mendukung berjalannya penyuluhan Pentingnya MP ASI dan Gizi Seimbang, dengan menyediakan lembar berita acara dan alat berupa in focus untuk penyampaian materi.

Penyuluhan ini disambut baik oleh berbagai kalangan. Para dosen yang di Prodi Pendidikan Biologi turut mengikuti acara ini dengan seksama hingga selesai. Selain itu, penyuluhan juga dihadiri oleh para Mahasiswa Pendidikan Biologi dan beberapa perwakilan dari pengurus HMPB (Himpunan Mahasiswa Pendidikan Biologi).

Progam PKM ini dirasa sangat bermanfaat bagi masyarakat. Terlebih lokasi diadakannya penyuluhan berada di daerah sekitar UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Meskipun lokasi tersebut sering mengadakan penyuluhan baik dalam bentuk parenting maupun workshop, namun baru kali ini mendapatkan penyuluhan dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Sehingga mendapatkan antusias yang lebih dari masyarakat. Penyuluhan ini sangat diminati oleh para ibu pengurus PKBM, guru paud, orang tua murid, bahkan pengawas PKBM Dinas Pendidikan Kota Bandung pun ikut andil dalam acara tersebut. Dalam sambutannya, beliau menyampaikan bahwa ini adalah awal kerjasama UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan PAUD beserta PKBM nya dengan harapan akan berlanjut dan dapat bekerjasama di berbagai hal terutama untuk kemajuan bidang pendidikan dan kesehatan.

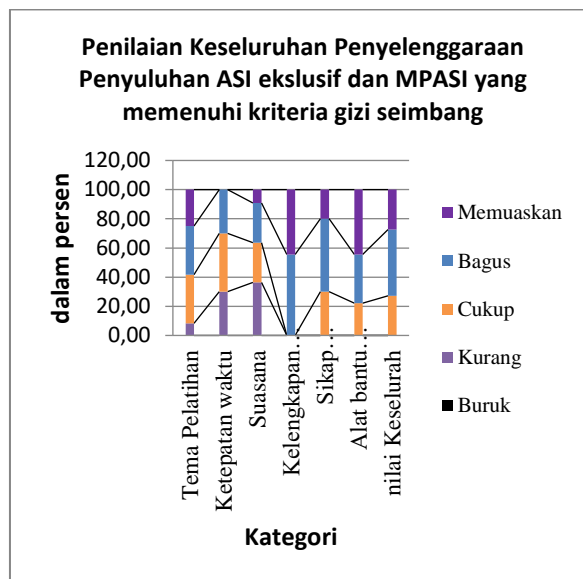
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari kamis, 10 Agustus 2017 di PAUD Wijayakusumah sudah ramai tak seperti biasanya. Ramai oleh mahasiswa partisipan beserta dosennya yang mempersiapkan progam PKM. Tidak hanya mahasiswa, ketua PKBM Bapak Eddie Suwardi beserta istrinya sekaligus bendahara PKBM dengan senang hati membantu kami menyiapkan acara yang ditunggu-tunggu oleh para wali murid PAUD Wijayakusumah. Pasalnya di PAUD sendiri sering diadakan workshop dan parenting dan baru kali ini dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung memberikan penyuluhan dan workshop. Program pengabdian kepada masyarakat yang diadakan oleh LP2M sangat mempermudah dalam berbagi ilmu dan mengajak masyarakat untuk menyadari kesehatannya terutama mengenai MPASI dan gizi seimbang yang diharapkan dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat lainnya.

Penyampaian materi dilanjutkan dengan materi kedua yaitu mengenai gizi seimbang pada bayi. Kebutuhan makanan semakin bertambah seiring bertambahnya usia. Agar terlihat feedback dari peserta maka dilakukan penjarangan data melalui angket. gambar 9 merupakan hasil angket yang telah dilakukan oleh peserta dampingan.

Untuk menilai keseluruhan penyelenggaraan penyuluhan, responden diberikan angket berbentuk skala likert. Responden menilai tema yang disajikan dalam kegiatan penyuluhan sebanyak 33,33% cukup dan 33,33% bagus. Dengan tema “penyuluhan pentingnya air susu ibu (ASI) eksklusif dan wokshop menu makanan pendamping ASI yang memenuhi kriteria gizi seimbang,” dirasa dapat menjawab problematika para ibu dalam pemenuhan gizi bayi. 8,33% responden memberikan responsi bahwa tema kurang sesuai, hal ini dapat terjadi karena mungkin saja

sebagian ibu sudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai tema tersebut.



Gambar 4. Respon Peserta terhadap kegiatan

Jika dilihat dari ketepatan waktunya, 40,00% responden sepakat bahwa dimulainya acara cukup tepat waktu seperti yang telah dijadwalkan. Acara dijadwalkan mulai pukul 09.00 WIB. Sebagian lain sebanyak 30,00% menurutnya kurang tepat waktu. Acara berakhir tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Hal ini dikarenakan responden yang sangat antusias saat penyampaian materi penyuluhan sehingga memicu pemateri untuk melakukan lebih banyak improvisasi dan lebih detail dalam menyampaikannya. Sehingga menyebabkan acara berlangsung lebih lama.

Suasana penyuluhan telah dibuat agar acara berlangsung dengan kondusif. Di dalam suatu ruangan dengan fasilitas kursi bermeja, in focus, sound system, dan meja beserta kursi untuk pemateri. Dari hasil penilaian responden, 36,36% menyatakan kurang puas terhadap suasana penyuluhan. Ruangan tempat berlangsungnya acara kurang luas untuk memfasilitasi responden. Sehingga, tempat duduk terlalu dekat satu dengan lainnya dan bahkan ada beberapa responden yang tidak mendapatkan tempat duduk. Hal ini terjadi karena membludaknya masyarakat dampingan baik yang berasal dari pengurus PKBM, guru PAUD, dan wali murid yang ingin mengikuti acara penyuluhan tersebut. Sebab tempatnya terbatas, maka terdapat responden yang tidak dapat mengikuti secara langsung acara tersebut dan hanya dapat mendengarkan pemateri dari ruangan sebelah. Sebanyak 27,27 % menilai suasana sudah cukup bagus dan 27,27% menilai suasana penyuluhan bagus dan 9,09% lainnya menilai suasana penyuluhan yang diberikan

memuaskan, karena ditunjang dengan media penyampaian materi sehingga suasana lebih hidup.

Dua materi disampaikan oleh pemateri yang berbeda. Responden memberikan tanggapan 55,56% materi yang disampaikan oleh keduanya bagus. Kedua pemateri adalah ahli di bidang materi yang disampaikannya. Sehingga mendukung penyampaian materi dan dapat menjelaskan secara rinci serta mudah dipahami oleh responden. Selain itu, penggunaan video saat penyajian materi juga membuat responden lebih paham dan semakin tertarik untuk memperhatikan penyajian dengan lebih seksama. 44,44% lainnya menilai kelengkapan materi memuaskan. Selain menampilkan slide, pemateri menyediakan modul untuk menunjang pemahaman responden lebih dalam dan dapat dibaca kembali saat kembali ke rumah atau dalam kondisi yang diperlukan.

Pelayanan maupun sikap penyelenggara dinilai memuaskan sebanyak 20,00%, 50,00% bagus, dan 30,00% cukup. Dari keseluruhan nilai ini, dapat dikatakan bahwa sikap penyelenggara baik mahasiswa partisipan maupun pemateri penyuluhan berhasil dalam melakukan pelayanan terhadap responden.

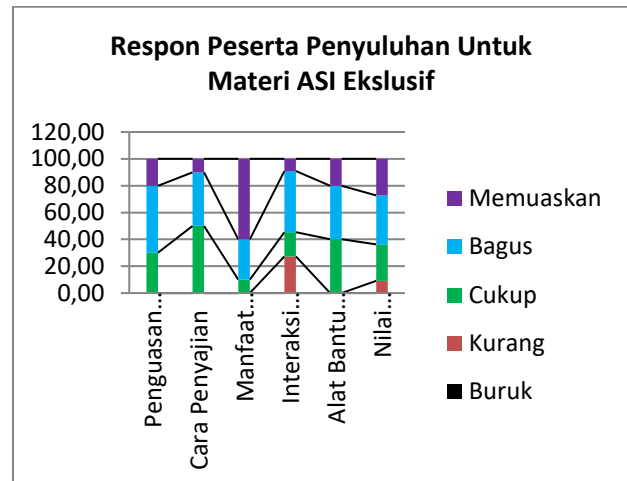
44,44% menyatakan alat bantu penyampaian materi sangat memuaskan, 33,33% bagus, dan 22,22% cukup. Penyampaian materi dibantu dengan proyektor dan in focus sehingga selain mendengarkan responden juga dapat melihat apa yang disampaikan oleh pemateri dari slide yang ditampilkan. Hal ini membuat responden dapat lebih banyak menyerap dan memahami materi. Hand out yang dibagikan kepada tiap responden juga mempermudah bagi responden yang mendapatkan tempat duduk dibelakang atau ibu-ibu yang menderita miopi maupun hipermetropi agar dapat membaca tulisan yang disampaikan oleh pemateri.

Secara keseluruhan, 45,45% pelaksanaan penyuluhan dinilai bagus oleh responden. Sebanyak 27,27% memuaskan dan 27,27% cukup. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan baik dari segi ketepatan waktu, suasana, kelengkapan materi, servis atau sikap penyelenggara, dan alat bantu penyampaian materi dikatakan baik.

Responden diberikan angket untuk mengevaluasi dan memberikan feedback kepada pemateri ASI eksklusif dan MP-ASI untuk perbaikan berkelanjutan. Berdasarkan respon peserta, pemateri dapat menguasai masalah dengan memuaskan 20,00%, 50,00% bagus, dan 30,00% cukup. Masalah dapat dikuasai dengan baik oleh pemateri karena memiliki latar belakang pendidikan yang sesuai dengan materi yang disajikannya.

Cara penyajian materi disampaikan dengan baik jika melihat respons yang diberikan. 50,00% dinilai cukup bagus oleh responden sebab penyajian materi oleh pemateri disampaikan dengan lugas dan mudah dipahami. 40,00%

menyatakan cara penyajiannya bagus dan 10,00% lainnya memuaskan. Materi disajikan dengan dengan bahasa yang tidak terlalu kaku sehingga terkesan mengalir



Gambar 5 Respon Peserta Terhadap Materi Asi Eksklusif

Sesuai dengan latar belakang diambilnya tema penyuluhan, materi yang disampaikan dapat dirasakan manfaatnya secara langsung oleh para responden 30,00% bagus dan cukup bagus 10,00%. 60,00% menyatakan manfaat materi memuaskan sebab pengetahuan yang didapat dari penyuluhan ini dapat dijadikan pedoman untuk para ibu yang memiliki anak usia bayi maupun sebagai pedoman untuk perbaikan dikemudian hari.

Pemateri tidak hanya menjelaskan materi secara acak dengan tanpa memperhatikan reaksi peserta penyuluhan. Untuk membuat suasana yang interaktif, pemateri melakukan interaksi dengan peserta ditengah-tengah penyajian materi dengan cara memberikan pertanyaan ataupun menanggapi pendapat para peserta terkait materi. Sebanyak 45,45% responden menilai interaksi pemateri dengan peserta bagus namun penilaian lain sebesar 27,27% menyatakan kurangnya interaksi dengan peserta. Hal ini dapat disebabkan karena waktu yang terbatas sehingga pemateri lebih terfokus pada mengejar target agar materi dapat disampaikan seluruhnya.

Alat bantu menyampaikan materi secara keseluruhan responden memberikan respon positif yaitu 20,00% memuaskan, 40,00% bagus, dan 40,00% cukup bagus. Penyampaian materi menggunakan media in focus, sound system, dan handout sehingga alat bantu penyampaiannya lengkap dan sangat membantu responden untuk memahami apa yang disampaikan oleh pemateri.

Penyampaian materi ASI eksklusif berdasarkan data diatas dikatakan berhasil disajikan dengan baik dengan jumlah 27,27% memuaskan, 36,36% bagus, dan 27,27% cukup bagus. Sisanya 9,09% kurang bagus sebagai hasil dari tanggapan responden karena kurangnya interaksi dengan peserta.



Gambar 6 Respon Peserta Terhadap Materi ASI Eksklusif

Berdasarkan diagram diatas, respon peserta penyuluhan terhadap MPASI yang memenuhi kriteria gizi seimbang dari beberapa aspek sangat beragam. Aspek pertama yaitu penguasaan masalah terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri 27,27% memuaskan, 45,45% bagus, dan 18,18% cukup bagus. Dari nilai ini, pemateri sudah menguasai permasalahan dan sisanya 9,09% menyatakan kurang menguasai masalah sebab penyampaian materi dipercepat sehingga ada beberapa point yang tidak dijelaskan secara detail mengingat keterbatasan waktu.

Cara penyajian materi MPASI tidak seluruhnya dinilai bagus oleh responden. Jika dibandingkan dengan cara penyajian materi ASI eksklusif yang seluruhnya merespon positif, namun, cara penyajian materi ini dinilai kurang bagus sebanyak 9,09% oleh responden. Hal ini dikarenakan waktu yang tersisa tidak banyak dan kondisi peserta yang sudah mulai tidak kondusif karena sudah mendekati waktu sholat dhuhur.

27,27% responden menyatakan manfaat materi MP-ASI sangat memuaskan, 36,36% bagus, dan 27,27% cukup bagus. Namun lainnya sebanyak 18,18% merasakan kurang mendapatkan manfaat dari materi MPASI yang disajikan. Responden menilai hal tersebut kemungkinan karena waktu penyampaian materi sudah siang sehingga konsentrasi sudah mulai menurun.

Sebagaimana materi ASI eksklusif, pemateri melakukan interaksi dengan peserta saat menyampaikan materi MPASI. Hanya 20,00% responden yang menilai interaksinya kurang. Lainnya sebanyak 40,00% responden menanggapi interaksi pemateri dengan peserta sudah bagus, 20,00% memuaskan, dan 20,00% cukup bagus. Dapat disimpulkan bahwa interaksi dengan peserta oleh pemateri sudah baik dan mendapatkan respon positif.

Alat bantu penyampaian materi MPASI sama dengan yang digunakan pada materi ASI eksklusif, Namun, tanggapan yang diberikan oleh responden terhadap alat bantu penyampaian materi MPASI bervariasi yaitu 20,00% memuaskan, 50,00% bagus, dan 20,00% cukup bagus. 10,00% responden lainnya menyatakan alat bantu kurang, berbeda dengan materi ASI eksklusif yang direspon bagus. Hal ini disebabkan mungkin karena tidak ditampilkannya video yang berkaitan dengan materi MPASI, tidak seperti materi ASI eksklusif yang banyak ditampillkan video. Sehingga minat responden berkurang terhadap materi ini.

Dapat disimpulkan dari berbagai aspek tersebut bahwa secara keseluruhan materi MPASI memuaskan sebanyak 45,45%, 45,45% bagus, dan hanya 9,09% yang menilai kurang bagus. Dari data tersebut, penyuluhan untuk materi MPASI yang memenuhi kriteria gizi seimbang mendapatkan respon positif dan baik oleh para peserta penyuluhan.

Pada umumnya, masyarakat dampingan sudah mengetahui apa itu. ASI eksklusif. Namun, pengertian ASI eksklusif yang dipahami berbeda-beda. Beberapa menjawab ASI eksklusif adalah makanan alamiah bagi bayi sampai usia 2 tahun. Dalam buku Pedoman Gizi Seimbang yang diterbitkan oleh Kemenkes RI, ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain atau makanan pada usia 6 bulan.

Bayi yang baru lahir segera diberikan ASI pertamanya dengan segera maksimal 1 jam setelah lahir. Menurut Astuti (2016, 140) Pemberian ASI dapat menyebabkan terjadinya kontak fisik dan hisapan bayi akan merangsang produksi ASI terutama pada 30 menit pertama setelah lahir. Pemberian ASI sangat penting dan masyarakat dampingan setuju dengan pernyataan ini karena ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memberi nutrisi, dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Masyarakat dampingan mengetahui kandungan ASI setelah diberikannya materi terkait, kandungan yang terdapat dalam ASI diantaranya kolostrum, antibodi, protein susu, karbohidrat, lemak. Menurut (Roesli, 2008) ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama. ASI berfungsi sebagai antibodi dan pemenuhan asupan nutrisi bayi, ASI yang dikeluarkan seorang ibu dalam 30 menit pertama setelah bayi baru lahir yang berwarna kuning dan kental merupakan nutrisi yang baik untuk bayi yang disebut dengan kolostrum .

Frekuensi menyusui bayi tidak boleh berlebihan. dari angket. Diketahui bahwa masyarakat dampingan menyusui bayinya 3-5 kali. Frekuensi dan durasi yang tidak tepat dalam memberikan ASI dapat mempengaruhi terjadinya masalah-masalah menyusui. Masalah yang diasosiasikan dengan menyusui yang mungkin mempengaruhi produksi

ASI secara negatif seperti puting susu lecet, payudara bengkak, dan bendungan ASI (Ardyan, TT). Menurut Gartner (2005), menyusui setiap dua-tiga jam akan menjaga produksi ASI tetap tinggi. Untuk wanita pada umumnya, menyusui atau memerah ASI delapan kali dalam 24 jam akan menjaga produksi ASI tetap tinggi pada masa awal menyusui, khususnya empat bulan pertama.

Manfaat penyuluhan materi ASI eksklusif dan MPASI yang memenuhi kriteria gizi seimbang tidak hanya untuk menambah wawasan dan sebagai kandidat penyebar materi penyuluhan kepada masyarakat lainnya, namun juga untuk mengubah sikap sebagai dampak dari literasi ilmu pengetahuan. Masyarakat setuju bahwa bayi harus diberikan ASI eksklusif dan susu formula kurang cukup baik untuk menggantikan ASI karena nutrisinya yang tidak lebih baik jika dibandingkan dengan ASI eksklusif. Menurut Sulistiyowati (2014,91), Ibu yang memilih untuk memberikan ASI eksklusif merupakan langkah yang tepat. Banyak hal yang positif yang dapat dirasakan oleh bayi dan ibu. Selain itu, susu formula lebih sulit dicerna karena lebih banyak mengandung kasein. Hal ini tidak sesuai dengan pencernaan bayi yang masih dalam tahap penyesuaian. Bayi yang diberi susu formula sangat rentan terserang penyakit seperti infeksi saluran pencernaan, infeksi saluran pernafasan, meningkatkan resiko alergi, meningkatkan resiko serangan asma, menurunkan perkembangan kecerdasan kognitif, meningkatkan resiko kegemukan, risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, resiko diabetes mellitus, resiko penyakit menahun (Roesli, 2008).

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari angket yang diberikan kepada masyarakat dampingan, diharapkan setelah materi penyuluhan selesai disampaikan terdapat perubahan perilaku kearah yang lebih baik sebagai hasil dari proses belajar. Pada umumnya, masyarakat dampingan telah memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Namun, sebagian karena kesibukan bekerja dan kurangnya produksi ASI sehingga para ibu tidak sempat memberikan ASI nya. Produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain hormon prolaktin, proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin, yang dilepas dari hipofise posterior sebagai reaksi terhadap penghisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel sel mioepitel yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar Mammae, refleksi oksitosin ini dipengaruhi oleh jiwa ibu. Jika ada rasa cemas, stress dan ragu yang terjadi, maka pengeluaran ASI bisa terhambat (Kodrat, 2010).

Kesehatan ibu juga memegang peranan dalam produksi air susu ibu. Bila ibu tidak sehat, asupan makanannya kurang atau kekurangan darah untuk membawa nutrien

yang akan diolah oleh sel-sel acini payudara. Hal ini menyebabkan produksi ASI menurun. Menurut Nilas dan Michael Newton dalam Briefs Footnotes on Maternity Care, keberhasilan menyusui sangat bergantung pada emosi dan sikap ibu. (Notoatmodjo, 2007).

Orang tua yang mengerti pentingnya ASI, tetap memberikan ASI kepada anaknya dengan cara memompa ASI dan menyimpannya dalam botol tertutup saat akan meninggalkan bayinya. Namun, menurut Roesli (2008) teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa. Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memeras ASI. Berdasarkan angket yang diisi oleh responden, informasi mengenai ASI eksklusif mayoritas didapatkan dari penyuluhan. Dengan demikian, penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif dapat dikatakan berhasil dan diharapkan mampu menjadi pembawa informasi bagi yang lainnya. Selain itu, masyarakat dampingan mendapatkan informasinya dari dokter, tenaga kesehatan dan keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terimakasih kepada Lembaga Pusat Pengabdian Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang telah mendanai PKM ini dan PKBM Wijayakusumah Bandung atas kerjasamanya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik..

PENUTUP

Masyarakat dampingan lebih sadar akan pentingnya menyusui hingga umur dua tahun dan mengetahui perbedaan susu formula dengan ASI sehingga jika masyarakat dampingan lebih mengutamakan memberikan ASI kepada bayinya dibandingkan dengan memberikan susu formula.

Masyarakat dampingan menilai bahwa pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan baik dan sesuai harapan mereka, menarik dan tidak jenuh untuk didengarkan. Pematerinya pun mampu menguasai dan dapat menjelaskan materi penyuluhan dengan sangat rinci dan dapat menjawab seluruh pertanyaan yang diajukan oleh peserta..

DAFTAR PUSTAKA

Atikah. 2010. Kapita Selekta ASI dan Menyusui. Yogyakarta: Muha Medika

- Sodioetama, A.D. 1985. Ilmu Gizi., Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Frost, Michelle Bellessa, et al. 2005. “ Maternal Education and child nutritional Status in Bolivia : Finding the links “ Social Science & medicine”. 60. 395-407.
- Dinkes Provinsi Sumatera Barat. 2006. Petunjuk pelaksanaan dan teknis pemberian MP-ASI Lokal.
- Medise BE, Sekartini R. 2011. Buku Pintar Bayi. Jakarta: Pustaka Swara.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (Mp-Asi) Lokal
- Pusat Data dan Infomasi. 2014. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Kemenkes RI
- Astuti, Si, dkk. 2016. Pengaruh Pelatihan Pemberian ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan Menyusui Kelompok Pendukung ASI di Desa Mekargalih dan Cipacing Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. JSK. Vol. 1, No. 3. Bandung: UNPAD
- Lee, 2009. Cara Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan Panduan Bagi Ibu Cerdas. Yogyakarta : 9months Publishing
- Roesli, 2008. Panduan Inisiasi Menyusui Dini. Jakarta: Pustaka Bunda
- Kementian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta
- Azwar, Azrul. 2002. Pengantar Epidemiologi. Edisi Revisi. Jakarta: Penerbit Binarupa Aksara
- Gartner L.M., Eidelman A.I. 2005. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics,
- Notoatmodjo, 2007. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Ardyan, Ratna Nevyda. TT. Hubungan Frekuensi Dan Durasi Pemberian Asi Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas
- Sulistiyowati, Tutuk dan Siswantara, Pulung. 2014. Perilaku Ibu Bekerja Dalam Memberikan Asi Eksklusif Di Kelurahan Japanan Wilayah Kerja Puskesmas Kemplagimojokerto. Jurnal Promkes. Vol. 2 No. 1 P:91. Surabaya: Universitas Airlangga
- Pardede, Lucia V. 2008. Asi dan Ketahanan Pangan.