

ASI EKSKLUSIF MEMPENGARUHI PENURUNAN BERAT BADAN IBU

Reni Saswita¹, Yuli Suryanti², Peti Tunjung Sari³

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang

e-mail : rswita@gmail.com¹, yulisuryanti21@gmail.com², petitunjungsari01@gmail.com³

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebanyak 80% sedangkan Cakupan ASI eksklusif Kota Palembang pada tahun 2018 sebanyak 79,1% Cakupan ini masih dibawah target pencapaian pemberian ASI eksklusif. ASI eksklusif diberikan selama 6 bulan tanpa makanan pendamping atau tambahan makanan. Salah satu manfaat dari menyusui dengan memberikan ASI secara eksklusif yaitu dapat menurunkan berat badan ibu. Menyusui secara eksklusif dapat menghabiskan 500 kalori per hari (setara dengan kegiatan berenang 30 putaran atau bersepeda menanjak selama satu jam), sehingga berat badan ibu turun secara alami karena cadangan lemak dalam tubuh digunakan untuk proses produksi ASI. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan tentang ASI eksklusif yang berkaitannya dengan penurunan berat badan ibu. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan dimengerti oleh sasaran objek penyuluhan sehingga dapat mempermudah sasaran objek penyuluhan untuk mendapatkan informasi mengenai ASI eksklusif. Media yang digunakan dalam penyuluhan seperti Laptop, LCD, dan PPT sedangkan metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah metode ceramah, diskusi dan metode tanya jawab. Kesimpulan dalam kegiatan ini yaitu sasaran objek penyuluhan berantusias dan bersemangat dalam memberikan ASI eksklusif karena berdasarkan *evidence base* menyusui secara eksklusif dapat membantu menurunkan berat badan ibu. Berdasarkan hasil dari penyuluhan diatas dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan ASI secara eksklusif karena kelebihan berat badan pada wanita usia reproduksi merupakan masalah kesehatan masyarakat.

Kata Kunci : ASI Eksklusif, Penurunan Berat Badan

Abstract

Exclusive breastfeeding in Indonesia as much as 80% while exclusive breast milk coverage of Palembang City in 2018 as much as 79.1% This coverage is still below the target of achieving exclusive breastfeeding. Exclusive breast milk is given for 6 months without companion food or additional food. One of the benefits of breastfeeding by exclusively breastfeeding is that it can lose maternal weight. Breastfeeding can exclusively consume 500 calories per day (equivalent to swimming 30 laps or cycling uphill for an hour), so the mother's weight drops naturally because fat reserves in the body are used for the process of milk production. The purpose of this community service is to provide knowledge about exclusive breast milk related to maternal weight loss. Delivery of material using language that is easily understood and understood by the target of the extension object so as to make it easier for the target of the extension object to get information about exclusive breast milk. Media used in extension such as Leptop, LCD, and PPT while the methods used in counseling are lecture, discussion and question and answer methods. The conclusion in this activity is the target of the object of counseling berantusias and excited in providing exclusive breast milk because based on the evidence base breastfeeding exclusively can help lose maternal weight. Based on the results of the above counseling can develop a state to increase breast milk exclusively because being overweight in women of reproductive age is a public health problem.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Weight Loss

PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat dilakukan untuk mencapai Tri Dharma Perguruan yaitu dengan melibatkan beberapa mahasiswa. Dalam kegiatan ini dilakukan penyuluhan kesehatan secara komprehensif dengan sasaran ibu menyusui. Salah satunya dengan memberikan penyuluhan tentang Asi Eksklusif Mempengaruhi Penurunan Berat Badan Ibu di BPM Yusida Palembang.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 37,3%, tetapi presentase cakupan ASI eksklusif tahun 2019 mengalami peningkatan sebesar

67,74%. Jika dibandingkan dengan target yang telah ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80%, maka capaian ASI eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target. Berdasarkan data di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2019 cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif sebesar 57,79%. Presentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 82,26%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang (2018) cakupan pemberian ASI eksklusif untuk Kota Palembang Tahun 2018 sebesar 76,5%. Cakupan ini masih di bawah target pencapaian pemberian ASI eksklusif Indonesia yaitu 80%. (Kementrian Kesehatan RI 2019)

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi hingga umur 6 bulan tanpa tambahan makanan apa pun. Menyusui merupakan cara benar dan sehat untuk memberi makan bayi. ASI adalah makanan terbaik untuk bayi karena inilah yang bayi butuhkan. Berbagai zat gizi yang terkandung didalam ASI sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi serta dapat meningkatkan kecerdasan pada bayi. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi yang dapat mencegah bayi dari infeksi sehingga bayi tidak mudah terkena penyakit.

Manfaat ibu memberikan ASI salah satunya adalah menurunkan berat badan. Seperti yang kita ketahui bahwa berat badan ibu selama menjalani proses kehamilan adalah bertambah dalam tiap bulannya. Dengan menyusui dan memberikan ASI ini dapat membantu ibu mengurangi berat badan, sebagai informasi ketika menyusui itu berarti sama dengan membakar kalori sebesar 200 hingga 500 kalori per hari. (Sembiring 2019)

Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat selain karena ada janin juga karena penimbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI, dengan menyusui tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan lebih cepat kembali ke keadaan sebelum hamil. (Ifni Wilda 2021)

Menyusui secara eksklusif dapat menghabiskan 500 kalori per hari (setara dengan kegiatan berenang 30 putaran atau bersepeda menanjak selama satu jam), sehingga berat badan ibu turun secara alami. (Monika 2014) Apalagi jika ibu menyusui secara eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan minimal hingga bayi berusia 1 tahun. Ibu yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya akan mengalami penurunan berat badan 1-2 kg per bulan terhitung sejak berat badan ibu melahirkan. hal ini disebabkan karena ibu yang mengalami kekurangan 250 kkal akan diambil dari cadangan kalori wanita yaitu simpanan lemak selama hamil. Penelitian ini akan menunjukkan adanya pengaruh pemberian ASI Eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu menyusui. (SARI 2017)

METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan pengumpulan data ibu menyusui yang dilakukan dengan metode observasi kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti Laptop, LCD dan PPT, tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam penyuluhan. Tahapan yang terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali kepada sasaran objek penyuluhan mengenai materi penyuluhan tentang ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu dan tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan. Ada 2 macam evaluasi, yang pertama evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah semua sesi selesai dilaksanakan, serta evaluasi obyektif dengan menanyakan kembali materi mengenai ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu di BPM Yusida Palembang, khususnya para ibu-ibu pasca melahirkan dan menyusui. Alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah laptop, LCD dan *power point*. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu periode waktu yaitu pada tanggal 15 September 2021 di BPM Yusida Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilaksanakan di BPM Yusida Palembang ini adalah penyuluhan dengan sasaran objek penyuluhan adalah ibu pasca melahirkan dan menyusui. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah metode ceramah, diskusi dan tanya jawab oleh sasaran penyuluhan. Media yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Laptop, LCD dan PPT dan memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam

memaparkan materi. Hasil dan pembahasan dalam penyuluhan di BPM Yusida Palembang ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikut.

A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, penyuluh merencanakan kegiatan dengan melaksanakan tahapan observasi kegiatan dan media yang digunakan. Hal-hal yang dilakukan oleh penyuluh adalah sebagai berikut :

1. Menyiapkan Laptop, LCD, PPT dan daftar hadir peserta
2. Persiapan materi yang akan di sampaikan
3. Pengaturan jarak minimal 1 meter
4. Menyiapkan tempat cuci tangan dan memakai masker
5. Membuat rencana agar ibu-ibu di BPM Yusida Palembang dapat mengikuti penyuluhan dengan baik dan berperan aktif selama sesi penyuluhan.

Tahap-tahap diatas dibuat agar mempermudah penyuluhan, dimana dimasa pandemi ini kita berusaha untuk mencegah terjadinya penyebaran Covid-19, Maka dari itu penyuluhan ini dilakukan sesuai dengan standar protokol kesehatan dan diharapkan semua peserta penyuluhan dapat melaksanakannya dengan baik. Dengan demikian, perencanaan dalam kegiatan ini dilakukan semaksimal dan seefektif mungkin menyesuaikan dengan situasi dan kondisi pandemi Covid-19.

B. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan sesuai dengan program penyuluhan, tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Hal yang utama dari tahap kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu di BPM Yusida Palembang. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan

Dalam penyuluhan ini, ada beberapa hal yang dilakukan oleh penyuluh. Pertama, penyuluh memberikan materi ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu dengan bantuan media: Laptop, LCD dan *power point*. Pada bagian ini hal-hal yang dijelaskan oleh penyuluh adalah sebagai berikut :

1. Pengertian ASI Eksklusif
2. Manfaat ASI Eksklusif bagi ibu dan bayi
3. Perubahan berat badan ibu menyusui
4. Kegiatan konseling *online* bagi ibu-ibu pasca persalinan
5. Kegiatan penyuluhan ini harus dikembangkan dan dilakukan secara berkala

Kedua, penyuluh memberikan informasi terkait dengan informasi mengenai pengetahuan tentang ASI eksklusif. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, ada beberapa hal yang harus dilakukan ibu-ibu agar memperluas pengetahuan mengenai masa nifas, yakni sebagai berikut :

1. Membaca buku-buku mengenai ASI eksklusif
2. Melakukan konseling kepada tenaga kesehatan
3. Lebih berperan aktif menggunakan media sosial untuk mengetahui hal-hal mengenai ASI eksklusif

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dengan materi ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu serta berantusias dalam memberikan ASI eksklusif karena berdasarkan *evidence base* menyusui secara eksklusif dapat membantu menurunkan berat badan ibu. Berdasarkan hasil dari penyuluhan diatas dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan ASI secara Eksklusif karena kelebihan berat badan pada wanita usia reproduksi merupakan masalah kesehatan masyarakat.

C. Evaluasi Kegiatan

Tahap ketiga pada kegiatan penyuluhan ini adalah tahap evaluasi kegiatan. Berdasarkan kegiatan ini, masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan mengenai ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu, karena masih banyaknya ibu-ibu yang belum sepenuhnya memberikan ASI secara eksklusif, maka dari itu penyuluhan ini harus dapat merubah kebiasaan tersebut, yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Sistem penyuluhan yang berkala mengenai memberikan ASI eksklusif
2. Ibu-ibu harus berperan aktif untuk berkonsultasi langsung kepada tenaga kesehatan
3. Suami dan keluarga harus dapat mendukung ibu untuk menyusui dan memberikan ASI eksklusif
4. Ibu-ibu diharapkan sering membaca buku-buku mengenai pentingnya ASI eksklusif
5. Ibu-ibu diharapkan untuk mengikuti penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh toko masyarakat sekitar.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan secara daring diharapkan menjadi titik perubahan yang terjadi pada ibu-ibu untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif. Suami dan keluarga diharapkan dapat berperan aktif dan mendukung ibu untuk menyusui dan memberikan ASI eksklusif untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas, dan diharapkan peran serta tokoh masyarakat sekitar untuk mendukung kegiatan penyuluhan-penyuluhan lainnya demi meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya ibu nifas dan menyusui. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi: Pemaparan materi dan konseling mengenai ASI eksklusif yang berkaitan dengan penurunan berat badan ibu, dan tahap ketiga yaitu tahap evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan berkala dan kesadaran ibu-ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif untuk bayi. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan keingintahuan masyarakat khususnya ibu-ibu nifas dan menyusui mengenai manfaat dari ASI eksklusif untuk ibu dan bayi dan diharapkan juga para tokoh masyarakat dapat mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan mampu menuntaskan permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) STIKES Mitra Adiguna yang telah bersedia menyediakan tempat, (2) Masyarakat BPM Yusida Palembang (3) Tokoh masyarakat BPM Yusida Palembang (4) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ifni Wilda. 2021. "Efektivitas Pepaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui." *Jomis (Journal Of Midwifery Science)* 5(2): 158–66.
- Kementrian Kesehatan Ri. 2019. "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019."
- Monika, F. 2014. *Buku Pintar Asi Dan Menyusui*.
- Sari, Riezky Monica. 2017. "Gambaran Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui Eksklusif Yang Memiliki Bayi Usia 6-9 Bulan Di Desa Bangunkerto Turi Sleman Yogyakarta Karya."
- Sembiring, J. B. 2019. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*.