

KEUNGGULAN ASI EKSLUSIF DIGAMPONG BLANG MIRO KECAMATAN SIMPANG TIGA KABUPATEN ACEH BESAR

Saufa Yarah^{1*}, Yuli Zuhkrina²

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

* Penulis Korespondensi : saufa_kebidanan@abulyatama.ac.id^{1*}, yuli_bidan@abulyatama.ac.id²

Abstrak

Kesehatan dan kecerdasan yang optimal akan dimiliki oleh bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif. Pemberian ASI Eksklusif dapat memberikan manfaat yang besar bagi bayi, ibu, keluarga, masyarakat, bahkan negara. ASI juga bertujuan untuk mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium sedangkan bagi bayi dapat mengurangi kematian yang disebabkan berbagai penyakit. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan cara penyuluhan kesehatan tentang ASI Eksklusif. Ceramah, diskusi dan tanya jawab merupakan metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini. Pembahasan: makanan yang tepat di berikan kepada bayi adalah ASI karena ASI memang hanya di produksi untuk bayi. Tidak ada minuman apapun yang bisa menggantikan ASI karena zat gizi yang ada di dalam ASI memiliki kadar yang tepat untuk bayi, selain itu juga mengandung segala zat yang dibutuhkan bayi dan ASI menjamin Kesehatan bagi bayi karena tidak mengandung bakteri jahat apapun. Sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan mempunyai hak yang penuh untuk mendapatkan ASI Eksklusif, namun di kecualikan bagi bayi dengan indikasi medis. Kesimpulan Pemahaman masyarakat di Gampong Blang Miro Kabupaten Aceh Besar dapat meningkat setelah diberikan edukasi/informasi kesehatan ASI Eksklusif.

Kata Kunci: Asi Eksklusif

Abstract

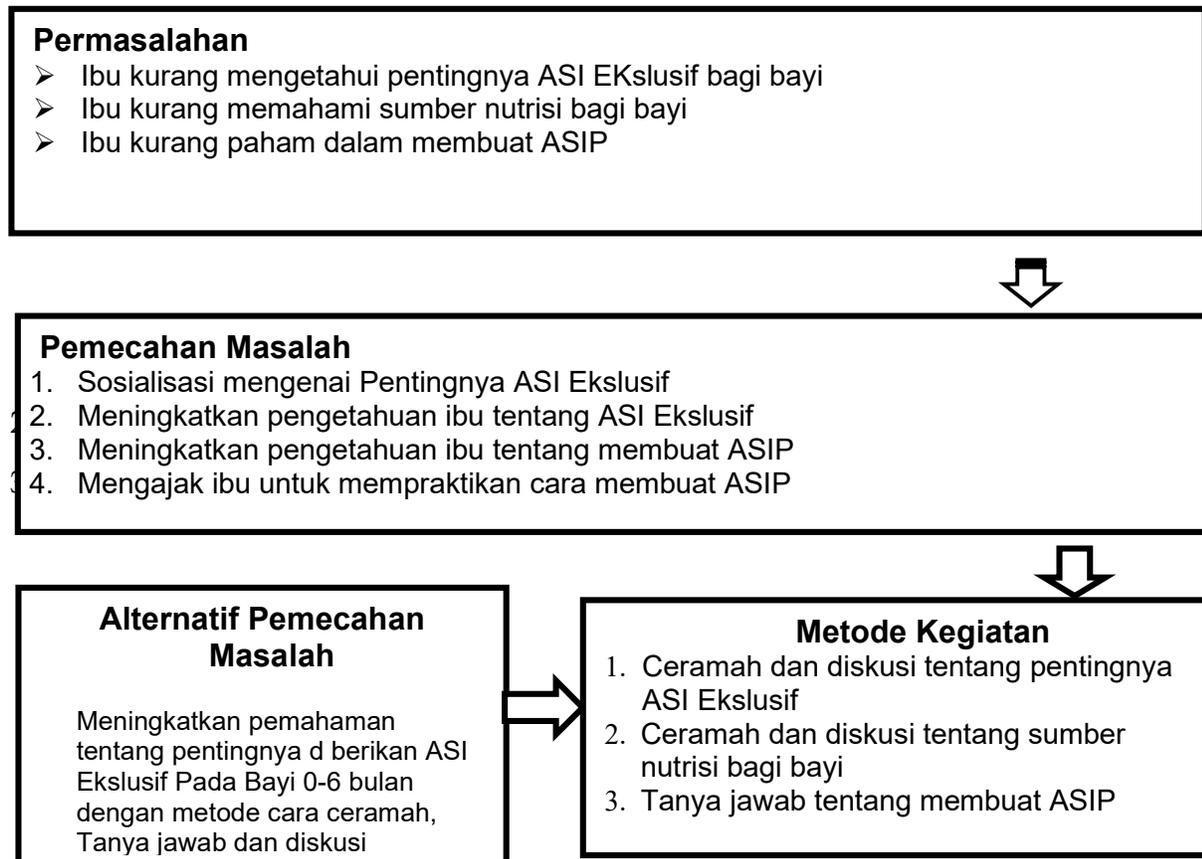
Abstract; Breastfeeding having the get health and cleverness optimally, in addition also make potential breastfeeding emotion that is stable and good have social development. The provision of breastfeeding exclusively peaceful means benefit baby, mother, the family, the community, even in the. The benefits of breastfeeding for a mother is to reduce the risks of breast cancer and ovarium while for babies reduce the level of the death of an infant caused a variety of the most common disease suffered by children such as diarrhea and pneumonia. The purpose of the community through: to increase knowledge about exclusive breastfeeding health information. Methods used in counseling is talk, discussion and integration. Discussion: Milk place is appropriate to these baby because milk produced mom love hurts to the baby. Place not can be replaced by milk if because the formula the sixteenth substances in place at having the right temperature for babies, containing all substances needed infants and place not cantaining bacteria that is harmful to the baby the health. UU health number 36 article 128 states that each eligible to receive baby milk mother eksklusif since (6) born during six months, except by an indication of a medical and during the mother, the family, goverment, the local goverment and communities have to support the way the full time and special facilities. Conclusion the understanding of the community in the work area of Blang Miro District of Aceh Besar can increase after given health education breastfeeding eksklusif.

Keywords: Breastfeeding eksklusif

1. PENDAHULUAN

Susu yang khusus diproduksi ibu hanya untuk bayinya adalah ASI. ASI sangat berguna untuk bayi dimana dapat meningkatkan kekebalan tubuh bagi bayinya. Tidak ada susu apapun yang bisa menggantikan ASI karena hanya didalam ASI lah yang terkandung zat gini yang sesuai kebutuhan bayi. [1] manfaat ASI lainnya juga dapat meningkatkan kecerdasan, memiliki emosi dan sosial yang stabil. Salain bermanfaat bagi bayi, ASI juga memberikan keuntungan untuk keluarga, masyarakat, bahkan negara. Salah satunya dapat menghindari terjadi kanker payudara dan ovarium. [2] Manfaat ASI Eksklusif juga dapat meminimalkan jumlah kematian bayi yang disebabkan oleh penyakit. Daya tahan tubuh akan lebih kuat pada bayi yang mendapatkan Air susu ibu secara Eksklusif daripada Bayi yang mendapatkan susu formula. Selain itu juga dapat menghindari bayi dari penyakit-penyakit infeksi. [3] hal ini juga memiliki perhatian besar dari peran dunia tertuang dalam standar WHO 2006 yang berisi betapa pentingnya di memberikan ASI Eksklusif pada bayi sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan. [4]

2. BAHAN DAN METODE METODE



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) telah dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022 di GAMpong Blang miro kecamatan simpang tiga Kabupaten Aceh Besar. Dimana dilakukan dengan ceramah dan diskusi.

Pertemuan ke	Kegiatan
1	Sosialisasi keunggulan ASI Eksklusif pada bayi baru lahir sampai 6 Bulan
2	Ceramah serta diskusi tentang apa itu ASI, keunggulan ASI bagi ibu dan bayi, dampak tidak diberikan ASI, cara metode memproduksi ASI dengan maksimal, dan tanda bayi kurang ASI dan tehnik memerah ASI

ASI eksklusif adalah Air susu ibu yang diberikan kepada bayi sejak bayi lahir sampai berusia 6 bulan tanpa memberikan makanan/minuman apapun seperti air putih, teh, madu dan lain-lain. Ada 3 jenis macam ASI diantaranya :

1. Kolostrum
2. Merupakan air susu pertama yang keluar setelah persalinan yang berwarna kekuning-kuningan, mengandung banyak zat gizi tinggi yang sangat berguna bagi bayi.
3. Foremilk
4. ASI yang keluar diawal menyusui yang mengandung laktosa tinggi di namakan dengan foremilk.
5. Hindmilk
6. Hindmilk adalah ASI yang keluar di akhir menyusui dan jumlahnya sedikit. [5]

Manfaat ASI Eksklusif

Terdapat beberapa manfaat dari ASI Eksklusif diantaranya:

1. Tidak mudah Terkena Penyakit
daya tahan tubuh bayi dapat ditingkatkan dengan diberikannya ASI eksklusif sehingga bayi tidak mudah terserang penyakit.
2. Dapat meningkatkan percepatan Perkembangan Fisik dan psikis Bayi
Pemberian ASI eksklusif bagi bayi sangat disarankan karena dapat membantu proses perkembangan baik fisik maupun psikis bayi.
3. Meningkatkan kecerdasan bayi.
4. Memiliki tulang yang kuat

5. Mengurangi angka mati pada bayi dengan mendadak (SIDS)
6. Menghindari risiko penyakit, diantaranya jantung, obesitas
7. Membuat bayi merasa tenang.[5]

Manfaat bagi ibu menyusui dalam memberikan ASI Eksklusif, yaitu :

1. Mengurangi trauma : Ibu nifas sangat mudah mengalami gangguan psikis seperti baby blues syndrome, dimana dengan gejala adanya perasaan yang berubah rubah pada ibu seperti mudah lelah, marah, dan sedih.
2. Mencegah terjadinya kanker payudara pada ibu
3. Dapat menjadi alternatif kontrasepsi alami
4. Dapat juga membantu ibu dalam penurunan berat badan dalam masa menyusui.

Kiat dalam Memproduksi ASI dalam jumlah banyak yaitu,

1. perbanyak jumlah menyusui atau memompa/memas ASI. Silahkan di pompa atau perah apabila bayi belum ingin menyusui.
2. Setelah menyusui segera Kosongkan payudara. Karena ASI makin lancar apabila payudara sering di kosongkan.
3. Keadaan Ibu dalam suasana tenang, karena kondisi ibu menyusui sangat menentukan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif sangat tergantung dari suasana psikologis.
4. Tidak memberikan air/ minuman apapun. karena sering orangtua merasa memiliki volume ASI nya masih sedikit sehingga menyebabkan anak tidak kenyang, dan pada akhirnya memberikan susu formula kepada bayinya.
5. Tidak membiasakan penggunaan dot, empeng dan sejenisnya. Karena apabila diberikan secara bersamaan bayi dapat mengalami bingung puting.
6. Ibu menyusui wajib mengkonsumsi makanan yang bergizi.
7. Melakukan perawatan payudara secara rutin seperti, pijatan payudara dan kompres air hangat dan air dingin bergantian.
8. Setiap akan menyusui pastikan ibu dan bayi dalam posisi yang tepat. Karena kesalahan dalam memberikan ASI dampak berdampak kepada bayi dan ibunya. [5]

Teknik yang benar dalam Memerah ASI
Menggunakan jari :

Caranya : tempatkan tangan di salah satu payudara, tepatnya di tepi areola. Posisi ibu jari terletak berlawanan dengan jari telunjuk. Tekan tangan ke arah dada, lalu dengan lembut tekan ibu jari dan telunjuk bersamaan. Pertahankan agar jari tetap di tepi areola, jangan sampai menggeser ke putting. Ulangi secara teratur untuk memulai aliran susu. Putar perlahan jari di sekeliling payudara agar seluruh saluran susu dapat tertekan. Ulangi untuk payudara lain dan jika diperlukan, pijat payudara diantara waktu-waktu pemerasan. Ulangi pada payudara pertama, kemudian lakukan lagi pada payudara kedua. Taruh cangkir bermulut lebar yang sudah disterilkan di bawah payudara yang diperah. Waktu yang dibutuhkanpun tak sampai setengah jam, sedangkan susu yang terkumpul bias mencapai 500 cc.[1]



Tanda Bayi Cukup ASI

1. Ibu merasa payudaranya kosong setelah memberikan ASI
2. Bayi tampak tenang dan kenyang
3. Berat badan bayi terus naik
4. Bayi sering buang air kecil [1]

Bayi tidak cukup ASI di tandai dengan:

1. BB (berat badan) bayi mengalami kenaikan
2. Pertumbuhan fisik dan psikis lebih kurang cepat dibanding bayi yang sehat
3. Apabila bayi kelaparan bayi akan tidak tenang, menangis, rewel. [1]

Teknik menyusui yang benar

1. Keluarkan ASI sedikit dari payudara dan oleskan di putting Sebelum menyusui.
2. Gunakan bantal untuk menopang bayi. Bayi ditidurkan diatas ibu dengan cara:
 - a. Bayi di pegang dengan satu lengan dan kepala bayi diletakkan pada lengkungan siku ibu dan bokong bayi diletakkan pada lengan. Kepala bayi

tidak boleh tertengadah atau bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu

- b. Satu tangan bayi berada di belakang badan ibu dan yang satu tangannya lagi di depan
- c. Pastikan kepala bayi menghadap payudara dan bayi menempel pada ibunya
- d. Terletak pada berada pada satu garis lurus antara telinga dan lengan bayi

4. PROSES KEGIATAN

Proses Berjalankan Kegiatan Penyuluhan



Proses Pemberian edukasi Pendidikan



5. KESIMPULAN

Pemahaman masyarakat di Wilayah Kerja Gampong Blang Miro Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar dapat meningkat melalui pemberian informasi/edukasi kesehatan ASI Eksklusif yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 Agustus 2022

Saran

- a. Edukasi kesehatan tentang ASI Eksklusif sangat dibutuhkan oleh masyarakat untuk menyukseskan program pemerintah dan menghasilkan generasi Indonesia yang berkualitas.
- b. Kegiatan seperti ini perlu terus di jalankan dengan harapan semua masyarakat Indonesia dapat hidup sehat tanpa ada suatu masalah.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Terimakasih kepada seluruh keluarga besar civitas Universitas Abulyatama yang telah memberikan kepercayaan kepada pengabdian untuk menjalankan Pengabdian kepada Masyarakat ini
2. Terimakasih kepada dosen pendamping dan mahasiswa yang telah ikut membantu menyukseskan kegiatan ini.
3. Terimakasih kepada seluruh peserta yang telah ikut dalam kegiatan penyuluhan ini
4. Terimakasih kepada bidan desa khususnya bidan desa Blang Miro yang telah membantu
5. Dan kepada semua pihak yang telah ikut terlibat yang tidak mungkin penyuluh sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nirwana, Ade Benih. (2014). *ASI dan Susu Formula Kandungan dan Manfaat ASI dan Susu Formula*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- [2] Roesli, Utami (2000). *Mengenal ASI Eksklusif*. PT. Niaga Swadaya
- [3] Maryunani, Anik (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Bogor
- [4] Depkes RI (2003). *Ibu Bekerja Tetap Memberikan Air Susu Ibu*. Jakarta.
- [5] Khamzah (2012). *Segudang Keajaiban ASI yang Harus Anda Ketahui*. Flash Books. Yogyakarta