

EDISI “EDUKASI GIZI BUSUI” PADA IBU MENYUSUI DI CISALAK PASAR KOTA DEPOK

Tyara Rally Athiyyah Nabila¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi², Aprilian Tri Wibowo³

¹Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Email: tyarallyathiyyah@upnvj.ac.id

²Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Email: ibnuilmi@upnvj.ac.id

³UPTD Puskesmas Cisalak Pasar, Kota Depok
Email: triwibowoaprilian@gmail.com

ABSTRACT

Breastfeeding is a common way for a mother to meet the nutritional needs of her baby. According to WHO, in Indonesia only 1 in 2 babies under 6 months are exclusively breastfed. The purpose of this activity is to increase the level of knowledge about exclusive breastfeeding and balanced nutrition in breastfeeding mothers in the UPTD area of the Cisalak Pasar Community Health Center. Respondents were selected purposively who met the criteria, namely mothers who were breastfeeding. Counseling is carried out by personnel by visiting the respondent's house. The analysis carried out is the Wilcoxon test. The results of this activity were obtained, as many as 30 breastfeeding mothers participated in educational activities and experienced an increase in knowledge related to exclusive breastfeeding and balanced nutrition with a significant Wilcoxon test value ($0.000 < 0.05$). The conclusion from the tests carried out was that there was an increase between the pre-test and post-test scores or there was an influence of intervention through counseling activities on balanced nutrition knowledge for breastfeeding mothers in the area of UPTD Cisalak Pasar Community Health Center, Depok City.

Keywords: Breastfeeding Mother, Exclusive Breastfeeding, Nutritional Balance, Knowledge

ABSTRAK

Menyusui atau pemberian ASI (breastfeeding) merupakan suatu cara umum seorang ibu memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Menurut WHO, di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi di bawah 6 bulan yang diberi ASI secara eksklusif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan tingkat pengetahuan mengenai ASI Eksklusif dan gizi seimbang pada ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Cisalak Pasar. Pemilihan responden dilakukan secara purposive yang memenuhi kriteria yaitu ibu yang sedang menyusui. Penyuluhan dilakukan secara personel dengan mengunjungi rumah responden. Analisis yang dilakukan adalah uji Wilcoxon. Hasil dari kegiatan ini diperoleh, sebanyak 30 ibu menyusui turut mengikuti kegiatan edukasi dan mengalami peningkatan pengetahuan terkait ASI Eksklusif dan gizi seimbang dengan nilai uji Wilcoxon secara signifikan ($0,000 < 0,05$). Kesimpulan dari uji yang dilakukan adalah terdapat peningkatan antara nilai pre-test dan post-test atau terdapat pengaruh intervensi melalui kegiatan penyuluhan pengetahuan gizi seimbang pada ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Cisalak Pasar Kota Depok.

Kata Kunci: Ibu Menyusui, ASI Eksklusif, Gizi Seimbang, Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Menyusui atau pemberian ASI (*breastfeeding*) merupakan suatu cara umum seorang ibu memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Cara ini merupakan cara yang paling mudah dengan biaya rendah dan dapat memenuhi nutrisi bayi secara utuh (Pareek, 2019). Air susu ibu mengandung komponen-komponen imunomodulasi yang berperan dalam perkembangan sistem imun bayi. Salah satu komponen utama pada ASI adalah immunoglobulin A (IgA) dan *growth factor* yang dapat melindungi dari penyakit gastrointestinal pada bayi (Nolan et al., 2020). Selain immunoglobulin A, ASI juga mengandung berbagai komponen bioaktif lain seperti *human milk oligosaccharides* (HMO), laktoferin, dan komponen-komponen lain yang berperan penting dan berinteraksi dengan bakteri-bakteri baik pada usus dan sel-sel imun pada bayi. Selain itu ASI juga mengandung komponen-komponen metabolik yang berperan dalam pencegahan inflamasi usus (Thai & Gregory, 2020)

Pemberian ASI eksklusif atau *exclusive breastfeeding* (EBF) merupakan suatu hal yang dianjurkan oleh World Health Organization (WHO) bagi bayi pada 6 bulan pertama hidupnya. Maksud dari pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi yang dilahirkan tidak mengkonsumsi apapun selain ASI, bahkan susu formula atau air mineral, hingga bayi tersebut mencapai umur 6 bulan (Charlick et al., 2019). Menurut (Kesehatan et al., 2018), terdapat dua manfaat utama pemberian ASI eksklusif bagi bayi dan ibu yang menyusui. Manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi adalah dapat mencegah bayi dari serangan penyakit serta membantu perkembangan otak dan fisik bayi. Sementara bagi ibu yang menyusui, dengan memberikan ASI eksklusif, ibu yang menyusui dapat mengurangi trauma setelah persalinan. Setelah melahirkan, seorang ibu rentan untuk mengalami trauma seperti *baby blues syndrome*. Dengan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, seorang ibu dapat merasa lebih dekat dan terbiasa dengan bayinya hingga rasa trauma setelah melahirkan dapat lebih mudah teratasi serta mental ibu menjadi lebih baik. Selain untuk mengatasi trauma, manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu menyusui adalah dapat meminimalisir kemungkinan kanker payudara (Laksono et al., 2021).

Menurut WHO, di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi di bawah 6 bulan yang diberi ASI secara eksklusif. Setengah dari angka tersebut melanjutkan pemberian ASI hingga berumur lebih dari 23 bulan. Sementara, lebih dari 40% bayi di Indonesia mulai diberikan makanan pendamping ASI atau makanan komplementer terlalu cepat, di bawah umur 6 bulan, dan tidak jarang diberikan makanan yang tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa hampir setengah dari anak-anak di Indonesia tidak menerima nutrisi yang dibutuhkan pada dua tahun pertamanya (World Health Organization, 2020).

Kurangnya asupan gizi diperkirakan menjadi penyebab kematian 2,7 juta anak per tahun, atau sekitar 45% dari total kematian anak di dunia. Pada Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 tentang angka kematian bayi, ditunjukkan bahwa di Indonesia angka kematian bayi mencapai 24 kematian per 1000 kelahiran hidup atau dapat dikatakan bahwa 1 dari 42 anak meninggal sebelum berusia 1 tahun (National Population and Family Planning Board Jakarta et al., 2018). Pemenuhan kebutuhan gizi bayi dan anak-anak merupakan kunci untuk meningkatkan kelangsungan hidup dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan anak yang sehat. Masa yang sangat krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah pada dua tahun pertama hidupnya. Asupan gizi yang terpenuhi bagi anak pada dua tahun pertama tersebut dapat berpengaruh terhadap morbiditas dan mortalitas anak, meminimalisir risiko penyakit kronis, dan secara umum berperan dalam perkembangan yang lebih baik bagi anak. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan ibu yang baru melahirkan untuk langsung menyusui anaknya pada satu jam pertama setelah bersalin, dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI hingga umur 2 tahun atau lebih sebagai pemberian ASI secara optimal. Berdasarkan riset yang telah dilakukan, pemberian ASI secara optimal sangatlah krusial karena dapat menyelamatkan 820.000 anak di bawah 5 tahun tiap tahunnya (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh (Karaçam & Sağlık, 2018), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya proporsi ibu menyusui, di antaranya tingkat pendidikan dan edukasi ibu menyusui, status pekerjaan, body image, status psikologis, dukungan tenaga Kesehatan, dan keputusan pribadi ibu.

Kelancaran produksi ASI juga mempengaruhi proporsi ibu menyusui, berdasarkan riset oleh (Kusparlina, 2020), 60% dari ibu menyusui merasa bahwa produksi ASI kurang lancar sehingga ibu-ibu tersebut merasa membutuhkan susu formula tambahan untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi pada ibu menyusui. Seorang ibu yang menyusui harus mengkonsumsi makanan bergizi secara cukup dan teratur, serta memastikan bahwa jumlah kalori, lemak, protein, dan vitamin pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari dapat memenuhi kebutuhan ibu. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya

menyusui, ASI eksklusif, serta pemenuhan nutrisi ibu menyusui sangatlah krusial bagi pengalaman ibu menyusui dan perkembangan bayi, sehingga dapat meningkatkan proporsi ibu menyusui dan menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, proporsi pemberian ASI Saja dalam 24 jam terakhir pada bayi berumur 0-5 bulan mencapai sebesar 76%. Sedangkan, berdasarkan Profil Kesehatan Kota Depok tahun 2020, sebesar 68,49% bayi mendapatkan ASI Eksklusif (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2020). Sementara, menurut laporan UPTD Puskesmas Cisalak Pasar pada tahun 2021, proporsi pemberian ASI Eksklusif sebesar 75,51%. Angka ini sudah meningkat dibanding tahun sebelumnya yang mengalami penurunan dari tahun 2018 yaitu sebesar 88,6% ke tahun 2020 sebesar 61,34%. Meskipun mengalami peningkatan pemberian ASI Eksklusif, namun angka ini masih dibawah target Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa pemberian ASI eksklusif harus mencapai 100 persen (Presiden Republik Indonesia, 2012), sehingga masih diperlukan edukasi mengenai ASI eksklusif dan gizi seimbang bagi para ibu menyusui di Indonesia, khususnya wilayah Cisalak Pasar, Kota Depok.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan pengambilan data kepada responden dilakukan di wilayah kelurahan Cisalak Pasar, kota Depok selama lima hari mulai dari hari Kamis, 18 Agustus 2022 sampai dengan hari Selasa, 23 Agustus 2022 dengan waktu pengambilan data secara tentatif. Responden dari kegiatan ini adalah sebanyak 30 ibu menyusui di wilayah kelurahan Cisalak Pasar kota Depok yang tersebar di berbagai rukun warga (RW).

Kegiatan pelaksanaan program gizi ini dilakukan dengan 4 langkah, yaitu perlakuan analisis situasi dengan melihat *literature review*, kerangka konsep, *Variable Indicator Matrix* (VIM) dan kuesioner. Setelah itu, dilakukan proses analisis situasi dengan mengolah hasil data primer yang didapatkan setelah pengambilan data secara *door-to-door* ke rumah warga dan hasil data sekunder yang didapatkan dari puskesmas, kemudian, dilakukan perencanaan program gizi dengan cara melihat *problem tree*, *objective tree*, dan analisis partisipasi, *alternative analysis*, dan diakhiri dengan pembuatan *project planning matrix*. Tidak lupa pula dilakukan pembuatan media berupa *leaflet* yang berisikan materi terkait ASI Eksklusif bagi ibu menyusui juga kandungan gizi dalam ASI juga asupan zat gizi bagi ibu menyusui.

Gambar 1.
 Desain *leaflet* edukasi gizi dan asi eksklusif ibu menyusui



Langkah selanjutnya, program pun dilakukan dengan cara *door-to-door* kepada sasaran ibu menyusui di wilayah kelurahan Cisalak Pasar. Sebelumnya, para ibu menyusui diberikan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan mereka sebelum diberikan penyuluhan dan apabila sudah selesai melaksanakan *pre-test*, penyuluhan pun dimulai dan setelah itu dilakukan *post-test*.

Langkah terakhir adalah melakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan cara pengisian *post-test* untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman para ibu menyusui di wilayah kelurahan Cisalak Pasar sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil olah data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Pada tahap awal olah data, dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon. Untuk mengetahui asupan makan ibu menyusui, dilakukan pengambilan data dengan menggunakan *food recall 24-hour*. Data asupan diolah menjadi kurang (apabila nilai <80% AKG), cukup (apabila nilai ada di rentang 80-120% AKG) dan lebih (apabila nilai >120%) (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Karakteristik Ibu Menyusui

Data karakteristik ibu menyusui diperoleh melalui pengisian kuesioner yang diberikan kepada ibu menyusui secara personal. Data karakteristik ibu menyusui meliputi; Pendidikan terakhir ibu menyusui, pekerjaan ibu menyusui, dan pendapatan keluarga. Hasil analisis univariat karakteristik ibu menyusui disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Distribusi karakteristik ibu menyusui

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pendidikan Terakhir		
Dasar (SD)	7	23.3
Menengah (SMP/SMA)	18	60
Tinggi (Diploma/S1/S2/S3)	5	16.7
Jumlah	30	100
Pekerjaan		
Bekerja	5	16.7
Tidak Bekerja	25	83.3
Jumlah	30	100
Pendapatan		
< 4.339.514	18	60
≥ 4.339.514	12	40
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 1, dari total 30 responden ibu menyusui, pendidikan terakhir dengan jumlah responden paling banyak adalah pendidikan menengah dengan frekuensi sebanyak 18 orang (60%). Sedangkan, responden yang memiliki pendidikan terakhir berupa pendidikan dasar ada dengan frekuensi sebanyak 7 orang (23.3%) dan responden yang memiliki pendidikan terakhir berupa pendidikan tinggi ada dengan frekuensi sebanyak 5 orang (16.7%). Sebanyak 5 orang (16.7%) ibu menyusui memiliki pekerjaan tetap dan sisanya, sebanyak 25 orang (83.3%) ibu menyusui tidak bekerja atau merupakan ibu rumah tangga. Upah Minimum Regional untuk Kota Depok sebesar Rp 4.399.514. Sebanyak 18 orang (60%) dari ibu menyusui memiliki pendapatan di bawah UMR Kota Depok, sedangkan 12 orang (40%) sisanya memiliki pendapatan di atas UMR Kota Depok.

Distribusi Asupan Ibu Menyusui

Hasil distribusi asupan ibu menyusui diperoleh dari hasil kuesioner *food recall 24-hour* yang ditanyakan kepada para ibu menyusui. Hasil analisis univariat distribusi asupan ibu menyusui disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
 Distribusi asupan ibu menyusui

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Asupan Energi		
Kurang	27	90
Baik	3	10
Lebih	0	0
Jumlah	30	100
Asupan Protein		
Kurang	24	80
Baik	6	20
Lebih	0	0
Jumlah	30	100
Asupan Lemak		
Kurang	21	70
Baik	7	23.3
Lebih	2	6.7
Jumlah	30	100
Asupan Karbohidrat		
Kurang	29	96.7
Baik	1	3.3
Lebih	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa distribusi asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat ibu menyusui dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kurang (apabila nilai <80% AKG), cukup (apabila nilai ada di rentang 80-120% AKG) dan lebih (apabila nilai >120%). Sebanyak 27 responden (90%) dari total 30 responden ibu menyusui, memiliki asupan energi yang kurang, sedangkan sebanyak 3 responden (10%) memiliki asupan energi yang baik, sebanyak 21 responden (70%) memiliki asupan lemak yang kurang, sebanyak 7 responden (23,3%) memiliki

asupan lemak yang baik dan sebanyak 2 responden (6,7%) memiliki asupan lemak lebih. Selanjutnya, sebanyak 24 responden (80%) memiliki asupan protein yang kurang, sedangkan sebanyak 6 responden (20%) memiliki asupan protein yang baik, dan sebanyak 29 responden (96,7%) memiliki asupan karbohidrat yang kurang, sedangkan sebanyak 1 responden (3,3%) memiliki asupan karbohidrat yang baik.

Pemberian ASI Eksklusif dan MPASI Dini

Hasil distribusi pemberian ASI Eksklusif dan MPASI Dini diperoleh dari hasil kuesioner yang diberikan kepada Ibu Menyusui selaku responden. Hasil analisis univariat terkait kejadian ASI Eksklusif dan MPASI Dini di Kelurahan Cisalak Pasar Kota Depok dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.
Distribusi pemberian asi eksklusif dan mipasi dini

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pemberian ASI Eksklusif		
ASI Eksklusif	27	90
Tidak ASI Eksklusif	3	10
Jumlah	30	100
Pemberian MPASI Dini		
MPASI Dini	3	10
Tidak MPASI Dini	27	90
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 3, diketahui bahwa dari total 30 responden ibu menyusui, sebanyak 27 responden (90%) melakukan praktik ASI Eksklusif, sedangkan sebanyak 3 responden (10%) tidak melakukan praktik ASI Eksklusif. 2 responden yang tidak melakukan ASI Eksklusif mulai memberikan makanan dan minuman non-ASI sejak bayi berusia 4 bulan dan 1 responden mulai memberikan makanan dan minuman non-ASI sejak bayi berusia 1 minggu. Alasan ibu memberikan MPASI Dini pada bayi adalah dikarenakan ASI tidak bisa keluar, disarankan oleh dokter karena bayi mengalami tongue tie, dan ibu terlalu lelah karena bekerja. Jenis MPASI yang diberikan pun beragam, yaitu susu formula, bubur halus, dan buah pisang.

Pengaruh Edukasi ASI Eksklusif dan Gizi Seimbang

Analisis hasil uji univariat pada skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan edukasi mengenai ASI eksklusif dan gizi seimbang dilakukan untuk melihat kategori pengetahuan responden berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4.
Kategori skor *pre-test* dan *post-test* ibu menyusui

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Skor Pre-Test		
Kurang	9	30
Cukup	10	33.3
Baik	11	36.7
Jumlah	30	100
Skor Post-Test		
Kurang	0	0

Cukup	0	0
Baik	30	100
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil uji statistik univariat pada skor *pre-test*, dapat diketahui bahwa sebanyak 36.7% responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai ASI eksklusif dan gizi seimbang. Hasil uji statistik univariat pada skor *post-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan intervensi berupa edukasi dengan menggunakan media *leaflet* dengan persentase pengetahuan baik sebanyak 100%.

Tahap berikutnya dilakukan analisis bivariat untuk melihat pengaruh edukasi menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dan gizi seimbang. Hasil uji normalitas data menunjukkan hasil data tidak berdistribusi normal, oleh karena itu digunakan uji non parametrik Wilcoxon.

Tabel 5.
Distribusi *ranking* nilai *pre-test* dan *post-test*

	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Negative Ranks</i>	0	0,00	0,00
<i>Positive Ranks</i>	30	15,50	465,00
<i>Ties</i>	0		
Total	30		

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa terdapat 30 ibu menyusui yang mengalami peningkatan nilai setelah kegiatan penyuluhan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata rata peningkatan tersebut adalah sebesar 15,50, sedangkan *sum of ranks* atau jumlah *ranking* positif adalah sebesar 465,00.

Tabel 6.
Pengaruh pemberian intervensi terhadap pengetahuan

	<i>Post-Test - Pre-Test</i>
Z	-4,972
Asymp. Sig (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000 atau < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* atau terdapat pengaruh intervensi melalui kegiatan penyuluhan pengetahuan gizi seimbang pada ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Cisalak Pasar Kota Depok.

Gambar 2.
Kegiatan konseling gizi



Program gizi ini menggunakan responden atau peserta sebanyak 30 ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Cisalak Pasar Kota Depok. Program ini dilakukan melalui program Edukasi Gizi Busui (EDISI) yang merupakan suatu program yang menitikberatkan pada pengetahuan terkait asupan zat gizi ibu menyusui. Media yang digunakan dalam kegiatan intervensi ini adalah leaflet yang dibagikan secara langsung kepada ibu menyusui. Setelah leaflet dibagikan, dilakukan sesi diskusi terkait materi secara interaktif dimana setiap ibu dapat merespon setiap pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pemateri. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diberikan untuk menjelaskan kembali kepada ibu menyusui terkait materi dan juga sebagai bentuk observasi mengenai apakah ibu menyusui memperhatikan materi atau tidak. Setelah materi diberikan, dilaksanakan sesi tanya jawab sehingga para ibu menyusui dapat bertanya tentang materi-materi yang belum dipahami oleh ibu menyusui. Selain itu, ibu menyusui juga dapat bertanya tentang masalah-masalah lain yang berhubungan dengan ASI dan gizi secara umum. Setelah diskusi selesai dilakukan, ibu menyusui akan diberikan *post-test* untuk mengukur pengetahuan asupan zat gizi ibu menyusui setelah diberikan edukasi. Setiap ibu menyusui yang diintervensi akan diberikan hadiah berupa 1 set alat makan sebagai bentuk apresiasi kepada para ibu menyusui yang sudah bersedia mengikuti program Edukasi Gizi Busui (EDISI).

Selain dilakukan edukasi, pada kegiatan ini juga dilakukan konseling gizi kepada beberapa ibu menyusui terkait masalah dan keluhan yang dihadapi ibu dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Hasil wawancara diperoleh bahwa terdapat ibu yang suka mengonsumsi makanan manis dan dalam sehari Ibu mengaku bisa mengonsumsi hingga 5 sendok makan gula. Pada Ibu lainnya, juga didapatkan masalah berupa makanan ibu menyusui yang kurang beragam dan cenderung menyukai makanan yang digoreng dan tidak terbiasa sarapan. Oleh karena itu, kami memberikan rekomendasi untuk mulai mengonsumsi makanan yang beraneka ragam yang bisa didapatkan di pasar dengan harga murah seperti sayur, buah, tempe, dan ayam. Ibu juga diberikan rekomendasi untuk secara perlahan mengurangi konsumsi gula, dan dapat digantikan dengan stevia sebagai bahan pemanis. Ibu pun diberikan saran untuk mulai mengonsumsi sarapan walaupun hanya mengonsumsi roti saja dan Ibu juga diberi saran untuk mencoba mengonsumsi makanan dengan teknik pengolahan yang berbeda-beda, seperti direbus, dikukus, dan ditumis.

Menurut penelitian (Rahma & Nuradhiani, 2019), setelah diberikan edukasi dan konseling gizi, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang sebanyak 20% dan pengetahuan mengenai ASI Eksklusif sebanyak 72,7% pada ibu menyusui di wilayah Gresik, Jawa Timur. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ruspita et al., 2022) pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas rejosari Pekanbaru didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gizi seimbang sebanyak 20%, yang sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 67% dan meningkat setelah diberikan penyuluhan.

Kualitas ASI yang tidak optimal, tidak tercukupinya gizi pada bayi, terhambatnya pertumbuhann bayi, serta kondisi kesehatan bayi yang rentan adalah sekian dari beberapa dampak akibat tidakseimbang zat gizi yang dikonsumsi ibu menyusui (Indriyani et al., 2018). Ketidakseimbangan zat gizi yang dikonsumsi juga dapat dipengaruhi dari pengetahuan yang dimiliki oleh ibu menyusui, sehingga pengetahuan terkait ASI eksklusif dan zat gizi sangat diperlukan oleh ibu menyusui.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagian besar ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Cisalak Pasar memberikan ASI Eksklusif, memiliki tingkat pendidikan menengah, tidak bekerja, dan memiliki tingkat pendapatan di bawah UMR Kota Depok. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon, didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,000 atau $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* atau terdapat pengaruh intervensi melalui

kegiatan penyuluhan pengetahuan gizi seimbang pada ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Cisalak Pasar Kota Depok.

Saran

Perlu dilakukan pengembangan program agar lebih beragam dan pada saat pelaksanaan program, sebaiknya menggunakan lebih banyak variasi media yang digunakan agar dapat mempengaruhi penyampaian informasi kepada ibu menyusui.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada UPTD Puskesmas Cisalak yang telah memberikan izin dan pendampingan selama kegiatan berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penyusunan karya tulis ini.

REFERENSI

- Charlick, S. J., McKellar, L., Gordon, A. L., & Pincombe, J. (2019). The private journey: An interpretative phenomenological analysis of exclusive breastfeeding. *Women and Birth*, 32(1), e34–e42. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.03.003>
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2020). *PROFIL KESEHATAN KOTA DEPOK TAHUN 2020*.
- Indriyani, D., Azza, A., Keperawatan, J., & Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, F. (2018). PKM Kelompok Ibu Menyusui dalam Peningkatan Keterampilan Olah Pangan sebagai Penunjang Kualitas ASI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat J-DINAMIKA*, 3(2).
- Karaçam, Z., & Sağlık, M. (2018). Breastfeeding problems and interventions performed on problems: Systematic review based on studies made in Turkey. In *Turk Pediatri Arsivi* (Vol. 53, Issue 3, pp. 134–148). AVES. <https://doi.org/10.5152/TurkPediatriArs.2018.6350>
- Kesehatan, K., Penelitian, B., & Kesehatan, P. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*.
- Kusparlina, E. P. (2020). HUBUNGAN ANTARA ASUPAN NUTRISI DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU YANG MENYUSUI BAYI USIA 0-6 BULAN. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 113–117.
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Ibad, M., & Kusrini, I. (2021). The effects of mother's education on achieving exclusive breastfeeding in Indonesia. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10018-7>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- National Population and Family Planning Board Jakarta, Indonesia Statistics Indonesia Jakarta, Indonesia Ministry of Health Jakarta, & Indonesia The DHS Program ICF Rockville, M. U. (2018). *Indonesia Demographic and Health Survey 2017 National Population and Family Planning Board Jakarta, Indonesia Statistics Indonesia Jakarta, Indonesia Ministry of Health Jakarta, Indonesia The DHS Program ICF Rockville, Maryland, USA*. www.DHSprogram.com.
- Nolan, L. S., Parks, O. B., & Good, M. (2020). A review of the immunomodulating components of maternal breast milk and protection against necrotizing enterocolitis. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 1). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12010014>
- Pareek, S. (2019). Exclusive breastfeeding in India: An ultimate need of infants. In *Narrative Review Article*. <http://npt.tums.ac.ir>
- Presiden Republik Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 33 tentang Pemberian ASI Eksklusif*.

- Rahma, A., & Nuradhiani, A. (2019). PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DAN PENDAMPINGAN BALITA GIZI BURUK DAN STUNTING DI GRESIK, JAWA TIMUR. *GHIDZA MEDIA JOURNAL OKTOBER 2019*, 1(1), 63–71.
- Ruspita, R., Rahmi, R., & Aifa, W. E. (2022). PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3).
- Thai, J. D., & Gregory, K. E. (2020). Bioactive factors in human breast milk attenuate intestinal inflammation during early life. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 2). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12020581>
- World Health Organization. (2020). *World Breastfeeding Week: UNICEF and WHO call on the Government and employers to support breastfeeding mothers in Indonesia during COVID-19*. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-world-breastfeeding-week-unicef-and-who-call-on-the-government-and-employers-to-support-breastfeeding-mothers-in-indonesia-during-covid-19>
- World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>