

## **Pendidikan Kesehatan Gizi Ibu Menyusui di Posyandu Merak Kota Palopo Tahun 2023**

**Kasmayani<sup>1\*</sup>, Yuniar Dwi Yanti<sup>2</sup>, Dewi Hastuty<sup>3</sup>, Adeliانا<sup>4</sup>, Arnianti<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo*

[kasmayaniyusran@gmail.com](mailto:kasmayaniyusran@gmail.com)

*\*corresponding author*

### **Abstrak**

Gizi seimbang penting bagi ibu menyusui karena sangat erat kaitannya dengan produksi air susu. Pemenuhan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan tumbuh kembang bayinya. Tujuan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi bagi ibu yang menyusui dan meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya menjaga gizi pada saat menyusui di Posyandu Merak Kota Palopo Tahun 2023. Metode pelaksanaan yaitu ibu menyusui diberikan penjelasan materi tentang pentingnya gizi seimbang bagi ibu menyusui. Hasil kegiatan ini menunjukkan rerata pengetahuan dari 20 peserta didapatkan nilai mean sebelum penyuluhan kesehatan gizi adalah 7.50 dan sesudah penyuluhan gizi adalah 15.75. Dari hasil kegiatan ini diharapkan pengetahuan ibu akan bertambah dan pola pikir ibu menjadi lebih baik sehingga perilaku ibu dalam mengkonsumsi makanan akan lebih baik lagi. Konsumsi makanan yang baik akan berpengaruh pula terhadap asupan gizi dan metabolisme tubuh, sehingga mempengaruhi kualitas dan komposisi produksi ASI.

*Kata kunci: gizi; produksi ASI; ibu menyusui*

### **PENDAHULUAN**

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Kecukupan makanan yang tepat dan bervariasi dapat menciptakan kesehatan yang optimal. Kecukupan gizi akan memberikan pengaruh pada kualitas dan kuantitas ASI yang akan dihasilkan oleh seorang ibu menyusui. Seseorang yang mempunyai kemungkinan lebih besar untuk dapat menghasilkan air susu dalam jumlah maksimal, maka diperkirakan kandungan zat gizi yang terdapat dalam air susu juga mencukupi (Arisman M.B, 2007).

Masalah gizi buruk dapat dilakukan dengan memperhatikan asupan zat gizi makro, banyak sedikitnya asupan ibu berdasarkan status gizi memberikan pengaruh terhadap kualitas air susu ibu (ASI). Jika asupan makanan pada ibu menyusui tidak tercukupi energi, karbohidrat, lemak, dan protein akan beresiko mengalami penurunan kualitas.

Menyusui merupakan cara alamiah untuk memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan bayi. Kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan pada masa menyusui karena gizi yang masuk tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan Hasil survey dan wawancara yang dilakukan di daerah posyandu merak Kota palopo Sebagian besar masyarakat berpendidikan rendah sehingga kurang mengetahui pentingnya gizi bagi ibu menyusui.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di wilayah posyandu merak Kota Palopo tahun 2023 jumlah ibu terhadap 20 ibu menyusui menunjukkan 15 ibu menyusui belum mengetahui



tentang gizi pada ibu menyusui, hasil 5 orang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi atau ada peningkatan pengetahuan berdasarkan pengkajian melalui diskusi dan sudah mengetahui tentang gizi yang tepat bagi ibu menyusui dan bagaimana cara mengolah makanan yang bergizi.

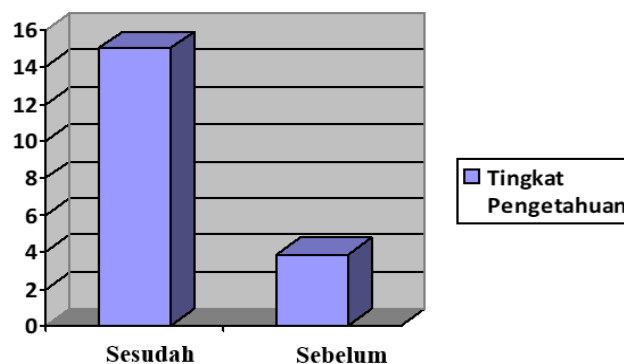
Wulandari & Wantini (2020) tentang faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman, mendapatkan hasil yaitu kualitas tidur ibu hamil 79,40% dalam kategori buruk, sebanyak 76,20% ibu hamil cukup mengalami gangguan ketika tidur di malam hari, 73% mengatakan terbangun dimalam hari untuk ke kamar mandi  $\geq 3$  kali seminggu dan 71,40% mengeluh kepanasan di malam hari  $\geq 3$  kali seminggu.

Menurut Notoadmodjo (2007) pengetahuan ibu mengenai gizi mempengaruhi perilaku ibu dalam mengkonsumsi makanan dan memenuhi nutrisi seimbang yang diperlukan tubuh. hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tanti, Y (2013) bahwa pengetahuan ibu mengenai gizi berpengaruh terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan dan gizi seimbang. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk Meningkatkan pengetahuan masyarakat di posyandu merak Kota Palopo tentang pentingnya nutrisi pada ibu menyusui yang berguna dalam proses penyembuhan setelah melahirkan dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk menyehatkan bayi.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di wilayah Posyandu Merak Kota Palopo, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 09 Juni Tahun 2023. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Pertama, pelaksana menyampaikan izin kegiatan di lokasi mitra dan tahap kedua pelaksana menyiapkan ibu menyusui bersama mitra sasaran kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan prosedur yakni 1) pelaksana memberikan materi penyuluhan tentang Gizi Ibu Menyusui 2) pelaksana bersama kader melakukan pengukuran pengetahuan kepada peserta; 3) melakukan evaluasi dari kegiatan pada tahap kedua. Tahap ketiga, pelaksana melakukan evaluasi pada minggu pertama setelah kegiatan Penyuluhan untuk mengetahui perkembangan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu menyusui. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum intervensi penyuluhan dan setelah penyuluhan pada ibu menyusui.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



**Gambar 1.** Hasil Tingkat Pengetahuan Peserta

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa dari 20 peserta didapatkan nilai mean sebelum penyuluhan Pendkes Gizi adalah 7.50 dan sesudah penyuluhan Pendkes Gizi adalah 15.75. Hasil

penyuluhan yang diberikan saat pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2007) pengetahuan ibu mengenai gizi mempengaruhi perilaku ibu dalam mengkonsumsi makanan dan memenuhi nutrisi seimbang yang diperlukan tubuh. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan yang telah dilakukan oleh Tanti, Y (2013) bahwa pengetahuan ibu mengenai gizi berpengaruh terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan dan gizi seimbang.



**Gambar 2.** Penjelasan Materi Pendkes Gizi Ibu Menyusui

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Khomsan et al. (2004) bahwa pengetahuan mengenai gizi berkontribusi dalam mempengaruhi seseorang untuk mengingat kembali mengenai gizi dan fungsinya bagi tubuh kita. tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya.

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Penyuluhan

---

Nutrisi yang di konsumsi harus bermutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa memerlukan 2.200 k kalori. Ibu menyusui memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa +700 k. kalori pada 6 bulan pertama kemudian + 500 k. kalori bulan selanjutnya,

## **SIMPULAN**

Kesimpulan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan Kesadaran Ibu Menyusui tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada masa nifas dan menyusui di wilayah posyandu Merak Kota Palopo tahun 2023. Diharapkan ibu dapat lebih antusias dalam berpartisipasi mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan terutama kegiatan penyuluhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, Retna 2009. Asuhan Kebidanan Nifas. Mitra Cendikia Offset. Jakarta
- Fikawati dkk, 2015. Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kemendes RI, 2011. Makanan Sehat Ibu Menyusui. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi
- Kristiyansari, W, 2009. ASI, Menyusui dan Sadari. Yogyakarta: Muha Medika.
- Kurniasih, D, Hilmansyah, H, Astuti, MP, Imam, S, 2010. Sehat & Bugar Berkat Seimbang. Jakarta: PT Penelitian Sarana Bobo.
- Oktarina, O. O., & Wardhani, Y. F. (2020). Perilaku pemenuhan gizi pada ibu menyusui di beberapa etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), 236-244.
- Wardana, R. K., Widyastuti, N., & Pramono, A. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kandungan Zat Gizi Makro pada Air Susu Ibu (ASI) di Kelurahan Bandarharjo Semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 107-113.