



Desiminasi tentang Cara Penyapihan Air Susu Ibu (ASI) pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo

Siti Umrana¹, Ellyani Abadi², Risnawati³, Fatmawati⁴, Kameriah Gani⁵

^{1,3} Prodi DIII Perawat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan, Kendari

² Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan, Kendari

⁴ Prodi DIV Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Kendari

⁵ Prodi DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Kendari

Korespodensi

Ellyani Abadi, Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan

BTN. Griya Permata Lampareng Blok D/7

Email: ellyaniabadi@gmail.com

Kata Kunci :

Air Susu Ibu, Penyapihan, Balita

Keywords:

Mother's Milk, Weaning, Toddlers

Abstrak.

Penyapihan adalah upaya memberhentikan pemberian air susu ibu kepada Balita secara perlahan. Saat Balita berusia 2 tahun sebaiknya sudah disapih Namun fenomena yang terjadi masih ditemukan masyarakat yang belum memahami cara menyapih air susu ibu dan menerapkan penyapihan dini sehingga Balita mudah mengalami penyakit seperti Diare. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mendesiminasikan informasi tentang cara penyapihan air susu ibu pada Balita di wilayah kerja Puskesmas Nambo. Metode pengabdian dilakukan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 15 November 2022, tepatnya di daerah pesisir kelurahan Bungkutoko Kecamatan Nambo. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu yang memiliki Balita di Kelurahan Bungkutoko sebanyak 15 orang. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dari 15 responden, pertanyaan yang paling banyak diketahui oleh responden adalah ketika menyapih anak dapat dilakukan dengan memberikan susu formula (99,3%) dan pertanyaan yang paling banyak tidak diketahui oleh responden adalah usia penyapihan yang tepat adalah usia 24 bulan (73,3%). Kesimpulan adalah desiminasi ini dapat memberikan tambahan informasi bagi ibu yang memiliki Balita tentang cara penyapihan yang tepat.

Abstract.

Weaning is an effort to slowly stop giving breast milk to toddlers. When toddlers are 2 years old, they should be weaned. However, the phenomenon that occurs is still found by people who do not understand how to wean from breast milk and apply early weaning so that toddlers are prone to diseases such as diarrhea. The purpose of this service is to disseminate information about how to wean breast milk for toddlers in the working area of the Nambo Health Center. The dedication method is carried out by lectures, discussions and questions and answers. This community service was carried out on November 15, 2022, to be precise in the coastal area of the Bungkutoko Village, Nambo District. The target of this activity is mothers who have toddlers in the Bungkutoko Village as many as 15 people. The results of the service showed that of the 15 respondents, the question that was most widely known by respondents was when weaning a child can be done by giving formula milk (99.3%) and the question that was most unknown by respondents was that the right weaning age was 24 months old (73.3%). The conclusion is that this dissemination can provide additional information for mothers who have toddlers about proper weaning methods.

Pendahuluan

Menyapih merupakan suatu proses yang dialami ibu dan bayi untuk memberhentikan menyusui secara bertahap atau sekaligus. Masa menyapih merupakan masa yang kritis sehingga dibutuhkan motivasi dan pengetahuan yang baik untuk menerapkannya. Proses berhenti menyusui dapat bersumber dari ibu untuk menyusui anaknya, dari bayi yang tidak ingin menyusui lagi atau dari keduanya dengan berbagai alasan.¹

Air susu ibu merupakan makanan yang sangat tepat diberikan kepada bayi khususnya usia 0-6 bulan, namun pemutusan pemberian ASI (penyapihan) secara dini sering terjadi dalam masyarakat. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pekerjaan, yaitu seorang ibu yang sibuk bekerja berpengaruh pada kurangnya waktu dalam menyusui anak cenderung akan cepat melakukan penyapihan lebih awal, faktor pengetahuan ibu tentang penyapihan juga sangat berperan, yaitu seorang ibu dengan pengetahuan baik tentang ASI dan waktu yang tepat untuk menyapih anaknya akan berpengaruh pada perilaku dalam penyapihan serta ibu yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang manfaat ASI selama dua tahun bagi sang anak, dimungkinkan akan mempengaruhi waktu penyapihan pada anaknya.²

Penerapan penyapihan yang terlalu dini pada usia 0-6 bulan dapat menyebabkan status gizi kurang bahkan gizi buruk bahkan menurut studi kohort milenium menyebabkan anak dengan gizi lebih.^{1,3} Pada usia 0-6 bulan, sebaiknya bayi hanya diberi ASI secara eksklusif, karena produksi ASI pada usia tersebut sudah mencukupi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dan menjaga kesehatannya. Risiko tidak memberikan ASI eksklusif untuk bayi adalah terganggunya pertumbuhan dan perkembangan saraf, meningkatnya *morbidity* infeksi seperti *otitis media*, *gastroenteritis*, dan *pneumonia* oleh karena daya tahan tubuh menurun, juga meningkatnya risiko obesitas dan diabetes melitus. Ibu juga memiliki risiko jika tidak memberikan ASI eksklusif, diantaranya meningkatnya risiko Kanker Payudara, Kanker Ovarium, Diabetes Mellitus, dan Sindrom Metabolic.⁴

Berdasarkan data Kemenkes RI., ditemukan bahwa penyapihan anak bawah dua tahun di Indonesia dari 7.929 responden didapatkan 4.579 anak (57,8%) disapih sebelum usia 24 bulan, dengan kata lain anak usia di

bawah dua tahun yang masih mendapatkan ASI sesudah usia 24 bulan sebesar 3.350 anak (42,2%). Dengan menggunakan analisis survival diperoleh informasi bahwa sebanyak 50 persen anak bawah dua tahun di Indonesia disapih pada usia 19 bulan.³ Data Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 terdapat 24,4% balita *stunted* dan 17% balita *underweight* serta 7,1% balita mengalami *Wasted*, kemudian pada tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi Balita *Stunted* sebesar 32,6% dan *wasted* 7,7%. Prevalensi stunting mengalami penurunan namun diperlukan percepatan penurunan hingga mencapai 14% ditahun 2024. Sulawesi Tenggara merupakan salah satu Provinsi yang menempati urutan ke-9 tertinggi dari 34 Provinsi di Indonesia dengan prevalensi *stunted* 27,7%, *wasted* 8,7% dan *underweight* mencapai 21,1%.⁵

Salah upaya yang dapat mendukung percepatan penurunan masalah gizi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada ibu, karena ibu memegang peranan penting dalam menentukan kesehatan anak utamanya dalam hal pemberian makanan yang tepat pada Bayi. Ketika dilakukan penyapihan ibu sebaiknya memberikan gizi yang adekuat dan beragam agar dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Anak Balita sangat bergantung kepada ibunya dalam menentukan makanan yang tepat untuk dikonsumsi.

Permasalahan yang sering ditemui dalam masyarakat yang berkaitan dengan pola penyapihan adalah pemberian ASI eksklusif yang berkepanjangan, pemberian makanan padat terlalu dini dan kualitas makanan tambahan yang diberikan rendah. Berdasarkan angka kelahiran di Indonesia 4.7 juta per tahun, maka bayi yang memperoleh ASI selama enam bulan sampai dua tahun tidak mencapai dua juta jiwa. Angka ini menunjukkan kenaikan cakupan ASI per tahun hanya berkisar 2%. Angka ini menandakan hanya sedikit anak Indonesia yang memperoleh kecukupan nutrisi dari ASI, padahal ASI berperan penting dalam proses tumbuh kembang fisik dan mental anak dengan jangka panjangnya.³

Prevalensi *stunted* dan *wasted* masih ditemukan di kelurahan Bungkutoko Kecamatan Nambo dan belum ditemukan upaya sosialisasi terkait penyapihan ASI. Oleh karena itu perlu dilakukan pengabdian masyarakat yang secara umum bertujuan untuk mendesiminasikan cara penyapihan air susu ibu (ASI) pada Balita di

wilayah kerja Puskesmas Nambo dan secara khusus bertujuan untuk untuk mengetahui pengetahuan sebelum diberikan edukasi tentang cara penyapihan ASI pada Balita di wilayah kerja Puskesmas Nambo.

Metode

Metode pengabdian dilakukan dengan cara ceramah, diskusi disertai dengan tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 15 November 2022, tepatnya di Posyandu Bungkutoko Kelurahan Bungkutoko Kecamatan Nambo. Sasaran dari kegiatan ini adalah Ibu yang memiliki Balita dan berkunjung ke Posyandu Bungkutoko wilayah kerja Puskesmas Nambo Kota Kendari sebanyak 15 orang. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan peninjauan dan juga studi data awal pada Puskesmas Nambo. Kemudian dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas sekaligus mengantar surat izin pengabdian masyarakat. Selanjutnya tim juga menyiapkan instrument berupa *leaflet* dan

kuesioner pengetahuan dan alat tulis untuk menunjang pelaksanaan desiminasi.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posyandu di wilayah pesisir Bungkutoko yang merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Nambo. Edukasi yang diberikan berupa desiminasi informasi tentang cara penyapihan ASI pada Balita.

3. Pelaporan

Menyelesaikan surat telah melakukan pengabdian masyarakat (Pengabmas) dan menyusun laporan pengabdian masyarakat.

Data pengetahuan dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara langsung kepada responden menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan yang terdiri dari definisi penyapihan, usia penyapihan, tujuan dan manfaat penyapihan, makanan yang baik diberikan saat menyapih dan cara penyapihan yang baik diterapkan. Selanjutnya data dianalisis secara deskriptif. Kemudian data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

Hasil dan Pembahasan

Distribusi pengetahuan cara penyapihan ASI dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Balita tentang Cara Penyapihan ASI

No	Pertanyaan	Benar		Salah		Total	
		n	%	n	%	n	%
1	Menyapih Air Susu Ibu (ASI) adalah memberhentikan pemberian ASI secara bertahap	11	73,3	4	26,7	15	100
2	Penyapihan sebaiknya dilakukan usia 24 bulan	5	26,7	11	73,3	15	100
3	Menyapih ASI dapat dimulai saat bayi berusia 6 bulan	12	80,0	3	20,0	15	100
4	Menyapih ASI dapat diterapkan dengan memberikan makanan yang bergizi pada anak	8	53,3	7	46,7	15	100
5	Tujuan menyapih ASI agar anak terhindar dari Malnutrisi (masalah gizi)	6	40,0	9	60,0	15	100
6	Manfaat Menyapih agar Anak terhindar dari penyakit	6	40,0	9	60,0	15	100
7	Makanan yang tepat untuk menyapih ASI adalah nasi, ikan, sayuran, lauk nabati, hewani	10	66,7	5	33,3	15	100
8	Susu formula dapat diberikan pada anak yang disapih	14	93,3	1	6,7	15	100
9	Memberikan odol, kopi dan bahan yang pahit pada puting merupakan langkah yang tepat untuk menyapih	10	66,7	5	33,3	15	100
10	Mengurangi frekuensi pemberian ASI dapat menyukseskan penyapihan	12	80,0	3	20,0	15	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden, pertanyaan yang paling banyak diketahui oleh responden adalah ketika menyapih anak dapat dilakukan dengan memberikan susu formula (99,3%) dan

pertanyaan yang paling banyak tidak diketahui oleh responden adalah usia penyapihan yang tepat adalah usia 24 bulan (73,3%). Kemudian terdapat responden juga tidak memahami tentang tujuan dan manfaat menyapih ASI dan tidak memahami bahwa penyapihan dapat

dilakukan dengan memberikan makanan yang adekuat.

Desiminasi informasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang penyapihan air susu ibu, hal ini diperkuat oleh teori Notoatmodjo (2013), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Berdasarkan teori tersebut dapat kita pahami bahwa pemberian edukasi yang dilakukan pada ibu merupakan bentuk transfer informasi yang melibatkan indera pendengaran dalam menyimak informasi tentang penyapihan dan indera penglihatan dalam mengamati *leaflet* yang merupakan media pelaksanaan desiminasi tersebut.⁶

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian Asih, dkk., (2020) bahwa salah satu faktor yang menentukan penyapihan adalah pengetahuan ibu. Ibu yang memiliki pengetahuan cukup, dapat menerapkan pemberian ASI pada anaknya, sehingga akan mempengaruhi waktu penyapihan. Pengetahuan seorang ibu tentang ASI dan waktu yang tepat untuk menyapih anaknya akan berpengaruh pada perilaku dalam penyapihan nantinya. Hasil penelitian juga ditemukan bahwa sebagian besar Balita usia 2 tahun sudah disapih.⁷ Pengabmas ini selaras juga dengan pengabdian yang dilakukan Handayani, dan Cahyawati tahun 2022 bahwa edukasi metode penyapihan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga yaitu terjadi peningkatan nilai *Pre test* dan *post test*.⁸

Pengabmas ini dipertegas pula oleh pendapat Suradi (2012) bahwa penyapihan merupakan perubahan yang dilakukan dalam pemberian makanan pada bayi dimana pada awalnya hanya diberikan air susu ibu menuju makanan sehari-hari dalam keluarga.⁹

Menyapih membutuhkan kesabaran dan keuletan dari Ibu sebagai faktor penentu penyapihan. Teknik penyapihan yang tepat sebaiknya tidak dilakukan sekaligus namun diterapkan secara bertahap, olehnya itu pemberian makanan yang adekuat yakni makanan yang kaya nutrisi dan beragam diharapkan dapat membantu dalam proses penyapihan, makanan yang diberikan merupakan bentuk pengalih dari kebiasaan

menyusui sehingga secara bertahap kebiasaan tersebut dapat berangsur-angsur berhenti dengan sendirinya.

Kemudian upaya penyapihan juga dapat dilakukan dengan mengurangi frekuensi menyusui, apabila menyusui dilakukan 5 kali dalam sehari, maka ketika hendak menyapih sebaiknya frekuensinya dikurangi menjadi 2 sampai 3 kali saja dalam sehari. Usia penyapihan yang tepat adalah ketika Balita berusia 2 tahun atau 24 bulan, sehingga sebelum menapaki usia tersebut, upaya penyapihan sudah mulai diaplikasikan dalam keseharian ibu. Untuk makanan yang tepat diberikan kepada Balita saat penyapihan adalah makanan yang beragam dan memenuhi kecukupan gizi Balita. Beragam maksudnya adalah makanan yang diberikan terdapat zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral.

Supariasa dan Hardinsyah mengemukakan bahwa protein dapat diperoleh dari lauk hewani yang dapat ditemukan pada ikan, telur dan juga lauk nabati pada tahu dan tempe. Kemudian lemak berasal dari daging, minyak ataupun santan yang dimasukan dalam pengolahan makanan, sedangkan Karbohidrat bersumber dari nasi, jagung, ubi, sagu dan berbagai hasil olahannya. Sedangkan makanan yang mengandung vitamin dan mineral adalah sayuran dan buah-buahan.¹⁰

Hambatan yang ditemukan saat pelaksanaan Pengabmas adalah kesulitan dalam sistem persuratan yang melewati berbagai proses, kemudian pelaksanaan Pengabmas dirangkaikan dengan Posyandu sehingga beberapa ibu tidak fokus dalam mengisi kuesioner yang diberikan, keadaan ini karena ibu bersama bayi sehingga terbatas dalam memberikan jawaban karena cenderung memprioritaskan pada kenyamanan anaknya dalam mengikuti Posyandu.

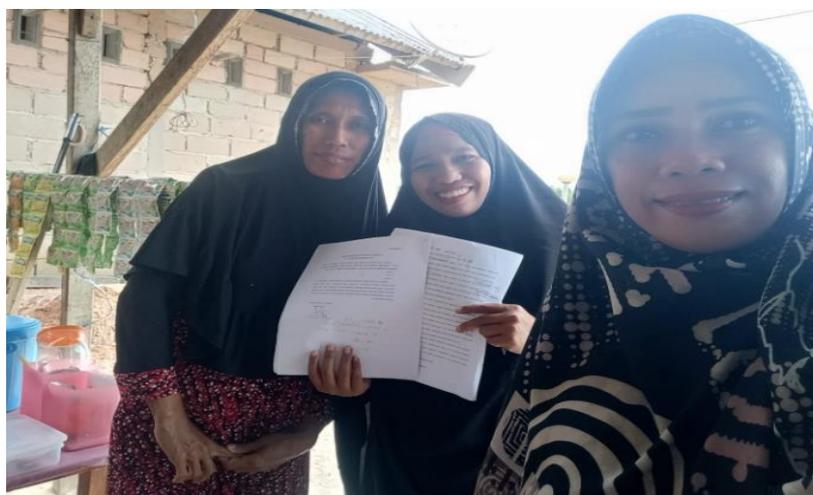
Adapun dokumentasi pelaksanaan Pengabmas ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1: Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat pada Ibu Balita



Gambar 2: Wawancara Menggunakan Kuesioner



Gambar 3: Wawancara Pada Ibu yang Memiliki Balita

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat ini memberikan tambahan informasi kepada ibu yang memiliki Balita tentang penyapihan yang baik untuk diterapkan kepada Balita khususnya tentang usia dan cara penyapihan yang tepat guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan Balita.

Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberi tambahan pengetahuan kepada ibu yang memiliki Balita dan menerapkan cara penyapihan yang baik, dan diharapkan bagi tenaga kesehatan agar dapat rutin memberikan penyuluhan tentang penyapihan dan gizi yang tepat untuk Balita.

Daftar Rujukan

1. Nugroho. Konsep Penyapihan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
2. Marmi. ASI saja mama: berilah aku ASI karena aku bukan anak sapi: panduan lengkap manajemen laktasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
3. Kemenkes RI., Pedoman pengisian Kuesioner Riskesdas. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013.
4. Stuebe A. *The Risks of not breastfeeding for mothers and infants. Rev Obstet Gynecol.* 2019; 2(4): 222-231. Indonesia.
5. Kemenkes RI., Status Gizi SSGI. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2022.
6. Notoatmodjo S., Ilmu Perilaku dan Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
7. Asih S, Kasanah U, Altika S. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Dengan Penyapihan ASI pada Balita Usia 2 Tahun di Desa Kedungbulus Kecamatan Gembong Kabupaten Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health).* 2020 Juli 31;11(2):25-33.
8. Handayani NM, Cahyawati PN. Edukasi Metode Penyapihan ASI Sebagai Upaya Nyata Penerapan Program Community Oriented Medical Education di Desa Pengiang Kawan, Bangli. *Community Service Journal (CSJ).* 2022 Jul 7;4(2):157-60.
9. Suradi, R. Manajemen Laktasi. Jakarta: Perinasia, 2012.
10. Supriasa, D N. H dan Hardinsyah. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017.