

## PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG PEMILIHAN WADAH DAN TEMPAT PENYIMPANAN ASI UNTUK PENCAPAIAN KESUKSESAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

Ramah Hayu<sup>1\*</sup>, Siska Sakti Angraini<sup>2</sup>, Fafelia Rozyka Meyestri<sup>3</sup>, Fanny Jesica<sup>4</sup>,  
Dwi Christina Rahayuningrum<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika

Email Korespondensi: ramahhayu@gmail.com

Disubmit: 14 Januari 2022

Diterima: 02 Mei 2022

Diterbitkan: 03 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5837>

### ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi yang sangat ideal untuk bayi karena ASI mengandung protein, lemak, karbohidrat, dan air dalam jumlah yang tepat untuk pencernaan, pertumbuhan dan perkembangan bayi, selain itu ASI memiliki peranan penting dalam menjaga dan mempertahankan kelangsungan hidup bayi. Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI. Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan ibu mengenai wadah dan tempat penyimpanan ASI. Dilanjutkan dengan memberikan materi menggunakan power point dan memberikan leaflet. Semua ibu antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan ibu menyusui dimana terlihat adanya peningkatan pemahaman ibu sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari beberapa pertanyaan yang bisa dijawab ibu. Kegiatan ini merupakan langkah awal untuk meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI sehingga bayi mendapatkan ASI Eksklusif.

**Kata Kunci:** Tingkat pengetahuan, Wadah dan Tempat Penyimpanan ASI, ASI Eksklusif

### ABSTRACT

*Breast milk is the most ideal nutrient for infants because it contains protein, fat, carbohydrates, and water in the right amount for digestion, growth and development of infants in addition, breast milk has an important role in maintaining and maintaining the baby's survival. The purpose of this activity is to increase the knowledge of breastfeeding mothers about the selection of containers and storage areas for breast milk. This activity was carried out at the Dadok Tunggul Hitam Health Center, Padang. This activity begins by asking questions about the*

*mother's knowledge about containers and storage areas for breast milk. Followed by giving material using power point and giving leaflets. All mothers were enthusiastic in participating in this activity as seen from the many questions asked by mothers. This activity is effectively carried out in increasing the knowledge of breastfeeding mothers where it can be seen that there is an increase in mother's understanding before and after receiving counseling which can be seen from several questions that mothers can answer. This activity is the first step to increase the understanding of breastfeeding mothers regarding the selection of containers and storage areas for breast milk so that babies get exclusive breastfeeding.*

**Keywords:** *Level of knowledge, Container and Strorage Breast Milk, Eksklusif Breastfeeding*

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi yang sangat ideal untuk bayi karena ASI mengandung protein, lemak, karbohidrat, dan air dalam jumlah yang tepat untuk pencernaan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Ibu menyusui perlu mengetahui cara menyimpan ASI dengan benar dan aman untuk menjaga kandungan nutrisi yang terdapat dalam ASI. Berdasarkan rekomendasi tempat penyimpanan, ASI dapat disimpan dalam ruangan max suhu 25°C dengan lama penyimpanan selama 6-8 jam, di dalam *cooler bag* pada suhu 15°C selama 24 jam, di dalam lemari es (*refrigerator*) 4°C sampai 5 hari, *freezer* -18°C selama 3-6 bulan, penyimpanan ASI beku pada suhu -20°C dapat disimpan selama 6-12 bulan. Proses penyimpanan di lemari pendingin bermanfaat untuk mempertahankan kualitas ASI, akan tetapi tempat penyimpanan yang tidak sesuai anjuran akan mempengaruhi kualitas ASI (IDAI, 2014).

Penyimpanan ASI yang dilakukan oleh ibu yang kemudian diberikan kepada bayinya terkadang kurang optimal. Banyak ibu menyusui yang tidak mengetahui cara memilih tempat dan wadah penyimpanan ASI yang benar karena ASI waktu simpannya relatif pendek, sehingga perlu kondisi dan metode yang paling sesuai dalam pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI dari berbagai macam metode penyimpanan yang ada (Iqbal, 2010).

Pesatnya perkembangan dunia menuju modernisasi membuat teknologi yang semakin canggih. Permainan yang dahulu tradisional, kini sudah beralih menjadi serba elektronik. Permainan elektronik ini dapat dilakukan di dalam ruangan, sehingga tanpa mengharuskan keluar rumah untuk melakukannya. *Game Online* memiliki dampak positif dan negatif. Namun yang lebih sering mendapat sorotan adalah sisi negatifnya. Menurut (Van Solingen et al., 2011), ada empat dampak permainan internet yakni terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Apabila tubuh terkena paparan langsung cahaya radiasi komputer akibat begadang selama 24 jam untuk bermain *Game Online*, banyak sekali gangguan kesehatan yang ditimbulkan baik fisik maupun mental, seperti kerusakan pada mata, penurunan prestasi belajar, berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain *Game Online*, terganggunya pola tidur, dan terjadinya nyeri pada tulang belakang (Chen & Park, 2005).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019, pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai berusia 6 bulan hanya 37,3%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumatera Barat, cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2018 adalah 75%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang 2018 Puskesmas Andalas di Kecamatan Padang Timur merupakan cakupan ASI eksklusif terendah dengan persentase 57,1% (Riskesdas, 2019; Profil Dinas Kesehatan Kota Padang, 2019).

Pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI yang tidak sesuai anjuran akan mempengaruhi kualitas ASI. Ibu menyusui harus mengetahui terkait penggunaan wadah plastik untuk menyimpan ASI sebagian besar memenuhi standar yang direkomendasikan dalam pedoman klinis, akan tetapi ada bukti yang tidak memadai mengenai keamanan bahan kimia dan efeknya pada kesehatan bayi. Bayi diketahui lebih rentan terhadap berbagai paparan, terutama karena bayi menerima paparan yang lebih besar terhadap bahan kimia daripada orang dewasa. Dalam konteks ini dan khususnya karena bayi adalah populasi yang rentan, maka wadah yang digunakan dalam perawatan kesehatan harus memperhatikan prinsip kehati-hatian dan mempertimbangkan jalan lain mengenai wadah yang aman dalam menyimpan ASI (Blouin, 2014).

## 2. MASALAH

Puskesmas Dadok Tunggul Hitam merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas yang berada di Dadok Tunggul Hitam Padang yang terdapat 2 kelurahan, yaitu kelurahan Dadok Tunggul Hitam dan Bungo Pasang dengan fasilitas pelayanan kesehatan non rawat inap.

Alasan pemilihan Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang sebagai tempat pengabdian kesehatan masyarakat berdasarkan hasil wawancara pada studi pendahuluan sekitar 80 % ibu menyusui tidak mengetahui pemilihan tempat dan wadah penyimpanan ASI, ibu mengatakan mereka sering menggunakan tempat penyimpanan di kulkas yang 1 pintu dengan meletakkan di bawah *freezer*. Sedangkan untuk wadah penyimpanan ibu lebih banyak menggunakan kantong plastic daripada botol. Oleh sebab itu perlu untuk dilakukan pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan pendidikan pada ibu menyusui mengenai pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI.



Gambar 1 Peta Lokasi Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang

### 3. METODE

- a. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, mengajukan ijin dan persiapan tempat dan alat - alat lainnya disiapkan oleh pihak Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang. Pembuatan power point dan leaflet leaflat dimulai 2 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.
- b. Tahap Pelaksanaan Acara ini dengan pemberitahuan kepada ibu menyusui yang berada di wilayah Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang oleh salah satu koordinator Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) tersebut. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Sebelum dimulai penyuluhan, terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan pelaksanaan penyuluhan, dilanjutkan dengan penyampaian materi juga diskusi yang terarah berupa edukasi dan penyuluhan. Dalam penyuluhan ini pemateri akan memberikan leaflet yang berisikan materi pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI yang tepat dengan tujuan agar ibu menyusui dapat memahami dampak dari pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI yang tidak benar dan mengantisipasi berkurangnya zat nutrisi pada ASI yang diberikan kepada bayi selama ASI Eksklusif.
- c. Evaluasi
  1. Struktur Peserta hadir sebanyak 20 orang ibu menyusui. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu menyusui. Dalam penyampaiannya, ibu dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan selama

berjalannya penyuluhan dilakukan diskusi serta Tanya jawab untuk menarik perhatian ibu-ibu.

2. Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan
3. Hasil
  - a. Peserta dapat memahami dan mengerti pengertian ASI Eksklusif
  - b. Peserta dapat memahami dan mengerti pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI yang baik
  - c. Peserta dapat memahami dan mengerti dampak pemilihan wadah dan tempat penyimpanan ASI yang tidak tepat terhadap zat nutrisi pada ASI yang diberikan kepada bayi selama ASI Eksklusif.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan Tentang Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pemilihan Wadah Dan Tempat Penyimpanan ASI Untuk Pencapaian Kesuksesan Pemberian Asi Eksklusif di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang berjalan dengan tertib dan lancar. Pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Pemilihan Wadah Dan Tempat Penyimpanan ASI sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai Pemilihan Wadah Dan Tempat Penyimpanan ASI sehingga dapat mengantisipasi agar zat nutrisi pada ASI yang diberikan kepada bayi selama ASI Eksklusif. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui yang berada Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. Ibu menyusui yang hadir sebanyak 20 Orang.

Pelaksanaan penyuluhan tersebut mendapatkan respon yang baik, hal ini terlihat dari antusias dan kesiapan mengikuti kegiatan dari peserta dengan daftar hadir tepat waktu di lokasi. Selain itu peserta tampak antusias ketika mengikuti jalannya kegiatan, sehingga terjadi tanya jawab dan diskusi yang baik antara pemberi penyuluhan dengan peserta penyuluhan. ibu juga sangat senang ketika menerima pembagian leaflet yang bisa digunakan untuk dibaca kembali bila di perlukan.

Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

## 5. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Pemilihan Wadah Dan Tempat Penyimpanan ASI Untuk Pencapaian Kesuksesan Pemberian Asi Eksklusif di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang, maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang Pemilihan Wadah Dan Tempat Penyimpanan ASI meliputi tempat penyimpanan di ruangan, kulkas, *freezer* dan *cooler bag*. Wadah penyimpanan botol kaca, botol plastik dan kantong plastik.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2009). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta:Depkes RI&JICA.
- Hayu, Ramah, *et al.* (2020). The Description Of Selection Of Breast Milk Container And Fat Content In The Breastfeeding Mothers At Andalas Community Health Center Working Area. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211026.033>
- Hayu, Ramah. (2020). Gambaran Pemilihan Wadah Dan Tempat Penyimpanan Serta Kadar Protein Dan Lemak Asi Pada Ibu Menyusui Diwilayah Kerja Puskesmas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/57485>
- Iqbal, M. (2010). *Pengaruh Variasi Suhu dan Lama Penyimpanan Terhadap Kualitas Air Susu Ibu (ASI)*. Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran. UGM.Yogyakarta. <https://www.researchgate.net/publication/297322465>

- Maryunani. (2015). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Tim.
- Nency, et al. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di Kabupaten Ogan Komering Ulu*. Jurnal Kesehatan Andalas. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i3.1044>
- Salputra, D. (2012). *Pengaruh Lama Penyimpanan Susu Mentah pada Refrigerator Terhadap Kadar Protein, Lemak, Viskositas, dan Nilai Organoleptik Yoghurt*. Diploma Tesis, Universitas Andalas. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/136871>
- Sari, IP, Ariadi, Yerizel, E. (2016). *Efek Lama Penyimpanan Asi Terhadap Kadar Protein dan Lemak yang Terkandung didalam ASI*. Jurnal Kesehatan Andalas. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.444>
- Widdefrita, et al. (2014). *Peran Petugas Kesehatan dan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. <https://doi.org/10.24893/jkma.v8i1.122>