

SOSIALISASI INOVASI AYO KASI JUS WORTEL (AYO SUKSESKAN ASI EKSKLUSIF DENGAN JUS WORTEL) DI PMB AMRINA S.Tr,Keb METRO KECAMATAN METRO BARAT KOTA METRO LAMPUNG.

Nurliyani¹, Astriana², Anita Febriyana³

Program Studi Profesi Bidan Universitas Malahayati
Email : nurliyani@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman lain kecuali obat dan vitamin dari usia bayi 0 bulan sampai dengan 6 bulan. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif sampai usia bayi 6 bulan di Indonesia masih rendah yaitu hanya sebesar 30,2% (Riskesdas, 2013). Penanganan pada Asi eksklusif terdapat penangana secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Jus wortel dan madu . Wortel mengandung vitamin A dan beta karoten yang bisa meningkatkan energi untuk memproduksi ASI. Tentu saja produksi ASI yang baik akan berpengaruh pada tumbuh kembang bayi. Wortel bahkan disebut sebagai makanan galactagogue. Istilah tersebut digunakan untuk menyebut makanan yang dinilai baik untuk melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Jadi, selain daun katuk atau sayuran hijau lainnya, wortel juga baik untuk dikonsumsi selama masa menyusui.. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan jus wortel dan madu yang ditujukan kepada ibu menyusui selama 45 menit menggunakan media power point . Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2024 di PMB Amrina , S.Tr.Keb Metro . Jumlah peserta yang hadir sebanyak 7 ibu Menyusui . Terdapat peningkatan pengetahuan ibu Menyusui setelah diberikan edukasi akan manfaat dari konsumsi jus wortel dan madu. Diharapkan hasil inovasi ini dapat digunakan sebagai masukan bagi ibu menyusui agar dapat mengetahui bagaimana cara membantu meningkatkan produksi asi dengan cara non farmakologi salah satunya dengan menggunakan jus wortel dan madu.

Kata kunci : Asi Eksklusif, Ibu menyusui, wortel , madu

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is giving only breast milk without any other food or drink except medicine and vitamins from the baby's age from 0 months to 6 months. The results of basic health research (Riskesdas) in 2013 show that exclusive breastfeeding until the baby is 6 months old in Indonesia is still low, namely only 30.2% (Riskesdas, 2013). Treatment for exclusive breastfeeding includes pharmacological and non-pharmacological treatments. One of the non-pharmacological treatments that can be done is carrot juice and honey. Carrots contain vitamin A and beta carotene which can increase energy for producing breast milk. Of course, good breast milk production will affect the baby's growth and development. Carrots are even called a galactagogue food. This term is used to refer to foods that are considered good for facilitating and increasing breast milk production. So, apart from katuk leaves or other green

vegetables, carrots are also good to consume during the breastfeeding period. The method of this activity is carried out by providing education/counseling and a demonstration on how to make carrot juice and honey aimed at breastfeeding mothers for 45 minutes using power point media. The activity went well and was carried out on June 27 2024 at PMB Amrina, S.Tr.Keb Metro. The number of participants who attended was 7 breastfeeding mothers. There is an increase in knowledge of breastfeeding mothers after being given education about the benefits of consuming carrot juice and honey. It is hoped that the results of this innovation can be used as input for breastfeeding mothers so they can know how to help increase breast milk production using non-pharmacological methods, one of which is using carrot juice and honey.

Keywords: Exclusive breastfeeding, breastfeeding mothers, carrots, honey

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) ialah makanan yang paling di rekomendasikan untuk bayi, selain ASI memiliki banyak manfaat untuk bayi, juga terjangkau dan praktis. ASI biasanya diberikan kepada bayi berumur 0-6 bulan atau ASI eksklusif (Sutriyawan & Nadhira, 2020; Zakaria, 2015) ASI eksklusif suatu modal dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal bagi anak, sehingga dapat memberntuk generasi yang berkualitas yang akan menjadikan negara dapat bersaing secara ekonomi, sosial maupun budaya (Saragih et al., 2022)

Penelitian World Health Organization (WHO), menyatakan dari 129 negara di seluruh dunia, hanya terdapat 22 neggara yang memenuhi target saat ini. Tingkat pemberian ASI eksklusif masih rendah yaitu hanya 41%. WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama dalam kehidupan, di ikuti dengan pemberian ASI eksklusif secara terus menerus dengan makanan pendamping ASI hingga berumur 2 tahun. WHO juga merekomendasikan kontak kulit ke kulit, perawatan bai dan anguru sejak dini tanpa gangguan, yang secara bermakna dapat meningkatkan kelangsungan hidup neonates dan dapat mengurangi morbiditas (UNICEF, 2021).

Global Nutrition Goals 2025 telah menetapkan target pemberian ASI eksklusif atau sebesar 50%. Namun faktanya diseluruh dunia hanya terdapat 38% bayi berumur 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa 11,6% kematian pada anak dibawah umur 5 tahun disebabkan oleh pemberian ASI tidak eksklusif. 54,3% dari seluruh bayi usia 0-6 bulan secara nasional yang diberikan ASI eksklusif, 1.348.532 bayi mutlak, atau 1.134.952 bayi berusia 0-6 bulan yang tidak mendapatkan ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018).

Pemberian ASI di Indonesia saat ini cukup memperhatikan, masih rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia disebabkan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan ASI masih rendah. Fenomena ibu muda tidak menyusui anaknya tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi dinegara-negara berkembang termasuk Indonesia. Promosi tentang susu formula sangat mempengaruhi pemikiran para ibu yang kurang memiliki pengetahuan tentang ASI (Nurkhayati A, 2021)

Menurut Lawrance Green, perilaku dapat ditentukan oleh 3 faktor utama, yaitu predisposisi, yang mencakup pengetahuan, sikap terhadap kesehatan, faktor pemungkin, yang terdiri dari sarana prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, dan faktor penguat, yang meliputi dukungan dari tenaga kesehatan, peran tenaga kesehatan, ataupun peran dari tokoh masyarakat (Juliani & Arma, 2018). Studi terdahulu menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, status pekerjaan, dukungan keluarga merupakan faktor penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Bakri et al., 2022). Studi lain menyatakan bahwa sikap merupakan faktor dominan dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi (Yolanda & Hayulita, 2022). Kota Metro merupakan salah satu Kabupaten/Kota dengan cakupan ASI eksklusif terendah ke-5 di Provinsi Lampung yaitu 24,5%. Dari 12 UPT Puskesmas yang ada di Kota Metro hanya ada satu Puskesmas yang sudah mencapai target pada jumlah bayi yang diberikan ASI eksklusif yaitu Puskesmas Margorejo sebesar 95,31%. Sedangkan Puskesmas Ganjar Agung dengan capaian sebesar 78,12% (Dinkes Kota Metro 2022).

Di PMB Amrina, S.Tr.Keb terdapat 7 dari 7 ibu menyusui yang gagal memberikan asi eksklusif . Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan pada ibu menyusui agar terlahir generasi yang sehat, melalui kegiatan yang dilakukan dengan kegiatan penyuluhan tentang peningkatan asi eksklusif pada ibu menyusui dengan pemanfaatan jus Wortel dan madu.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kelompok kami memilih kegiatan di PMB Amrina, S.Tr.Keb Metro Kecamatan Metro Barat Kota Metro adalah karena dari kegiatan Survey Mawas Diri (SMD) yang dilakukan didapati beberapa ibu menyusui yang gagal asi eksklusif.

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut :

1. Apa yang dimaksud dengan Asi Eksklusif ?
2. Apa penyebab kegagalan Asi Eksklusif ?
3. Apa saja faktor kegagalan Asi Eksklusif ?
4. Apakah dampak tidak Asi Eksklusif ?
5. Apakah manfaat jus wortel ?

Dokumentasi Pengabdian Masyarakat (Penyuluhan Inovasi Ayo Kasi Jus wortel) Di PMB Amrina , S.Tr.Keb



3. TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Asi Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI atau air susu ibu untuk bayi sejak baru lahir hingga berumur 6 bulan tanpa digantikan oleh minuman serta makanan lain. Jadi dari usia bayi 0 - 6 bulan, bayi cukup hanya diberi ASI saja.

B. Manfaat Asi Eksklusif

Bayi baru lahir tidak disarankan untuk mengonsumsi makanan padat karena kondisi saluran pencernaannya yang belum optimal. Maka dari itu, ASI merupakan sumber gizi utama untuk bayi baru lahir. Pemberian

ASI eksklusif adalah selama 6 bulan pertama sejak bayi baru lahir. Dari usia 0-6 bulan, hanya perlu diberikan ASI saja, tidak perlu diberikan makanan lainnya.

Ada banyak manfaat ASI eksklusif untuk buah hati maupun ibu menyusui apalagi jika dilakukan secara optimal, diantaranya adalah :

- *Mengoptimalkan Perkembangan Sang Buah Hati*
- *Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh*
- *Meminimalisir Munculnya Alergi*
- *Membantu Mencapai Berat Badan Ideal*
- *Menurunkan Risiko Kanker Payudara pada Ibu*
- *Mengurangi Risiko Perdarahan selepas Melahirkan*
- *Sebagai KB Alami untuk Ibu*
- *Memperkuat Ikatan Ibu dan Anak*

C. Dampak jika tidak asi eksklusif

- ***Tumbuh Kembang Otak Kurang Maksimal***

ASI memiliki kandungan asam lemak tak jenuh, terpenuhinya kebutuhan ini membuat perkembangan otak bayi menjadi lebih optimal. Selain itu anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif juga rentan mengalami stunting

- ***Rentan terhadap Infeksi***

Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif nyatanya memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Hal ini membuat bayi lebih rentan mengalami berbagai penyakit yang disebabkan oleh infeksi dalam tubuh.

- ***Gangguan kesehatan pencernaan***

ASI memiliki efek pelindung terhadap infeksi saluran pencernaan. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif rentan mengalami gangguan pencernaan seperti diare dan sembelit lebih sering.

D. Manfaat Jus Wortel

Dalam 100 gram wortel, terkandung 41 kkal kalori, 0,9 gram protein, 9,6 gram karbohidrat, 4,7 gram gula, 2,8 gram serat, dan 0,2 gram lemak. Wortel mengandung vitamin A dan beta karoten yang bisa meningkatkan energi untuk memproduksi ASI. Tentu saja produksi ASI yang baik akan berpengaruh pada tumbuh kembang bayi. Wortel bahkan disebut sebagai makanan galactagogue. Istilah tersebut digunakan untuk menyebut makanan yang dinilai baik untuk melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Jadi, selain daun katuk atau sayuran hijau lainnya, wortel juga baik untuk dikonsumsi selama masa menyusui. (Rindi, popmama.com 2020).

4. METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2024 pukul 09.00 WIB di PMB Amrina , S.Tr.Keb Metro dan dihadiri oleh 7 orang ibu Menyusui . Acara ini dilakukan dengan pemberitahuan kepada ibu hamil di PMB Amrina , S.Tr.Keb Metro akan diadakan kegiatan inovasi penyuluhan tentang Asi Eksklusif .

- I. Tahap pertama, dimulai dengan melakukan perkenalan terlebih dahulu serta menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya inovasi AYOKASI JUS WORTEL.
- II. Tahap kedua, memberikan edukasi/penyuluhan menggunakan media power point serta melakukan demonstrasi pembuatan jus Wortel oleh mahasiswa yang ditunjukkan kepada ibu Menyusui selama 45 menit.
- III. Selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu Menyusui setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan pertanyaan atau sesi tanya jawab untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus wortel sebagai pengobatan alternatif untuk meningkatkan Asi Eksklusif.

5. HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2024 pukul 09.00 WIB di PMB Amrina , S.Tr.Keb Metro. Penyuluhan tentang manfaat jus Wortel dan madu bagi ibu menyusui berjalan dengan lancar dan dihadiri ibu menyusui.

B. Pembahasan

ASI eksklusif adalah pemberian ASI atau air susu ibu untuk bayi sejak baru lahir hingga berumur 6 bulan tanpa digantikan oleh minuman serta makanan lain. Jadi dari usia bayi 0 - 6 bulan, bayi cukup hanya diberi ASI saja.

Air Susu Ibu (ASI) ialah makanan yang paling di rekomendasikan untuk bayi, selain ASI memiliki banyak manfaat untuk bayi, juga terjangkau dan praktis. ASI biasanya diberikan kepada bayi berumur 0-6 bulan atau ASI eksklusif (Sutriyawan & Nadhira, 2020; Zakaria, 2015) ASI eksklusif suatu modal dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal bagi anak, sehingga dapat memberntuk generasi yang berkualitas yang akan menjadikan negara dapat bersaing secara ekonomi, sosial maupun budaya (Saragih et al., 2022)

Penelitian World Health Organization (WHO), menyatakan dari 129 negara di seluruh dunia, hanya terdapat 22 negara yang memenuhi target saat ini. Tingkat pemberian ASI eksklusif masih rendah yaitu hanya 41%. WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama dalam kehidupan, di ikuti dengan pemberian ASI eksklusif secara terus menerus dengan makanan pendamping ASI hingga berumur 2 tahun. WHO juga merekomendasikan kontak kulit ke kulit, perawatan bai dan anguru sejak dini tanpa gangguan, yang secara bermakna dapat meningkatkan kelangsungan hidup neonates dan dapat mengurangi morbiditas (UNICEF, 2021).

Menurut Lawrance Green, perilaku dapat ditentukan oleh 3 faktor utama, yaitu predisposisi, yang mencakup pengetahuan, sikap terhadap kesehatan, faktor pemungkin, yang terdiri dari sarana prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, dan faktor penguat, yang meliputi dukungan dari tenaga kesehatan, peran tenaga kesehatan, ataupun peran dari tokoh masyarakat (Juliani & Arma, 2018). Studi terdahulu menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, status pekerjaam, dukungan

keluarga merupakan faktor penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Bakri et al., 2022) Studi lain menyatakan bahwa sikap merupakan factor dominan dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi (Yolanda & Hayulita, 2022). Kota Metro merupakan salah satu Kabupaten/Kota dengan cakupan ASI eksklusif terendah ke-5 di Provinsi Lampung yaitu 24,5%. Dari 12 UPT Puskesmas yang ada di Kota Metro hanya ada satu Puskesmas yang sudah mencapai target pada jumlah bayi yang diberikan ASI eksklusif yaitu Puskesmas Margorejo sebesar 95,31%. Sedangkan Puskesmas Ganjar Agung dengan capaian sebesar 78,12% (Dinkes Kota Metro 2022).

Di PMB Amrina, S.Tr.Keb terdapat 7 dari 7 ibu menyusui yang gagal memberika asi eksklusif . Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan pada ibu menyusui agar terlahir generasi yang sehat.

Secara non farmakologi diperoleh dari berbagai penelitian salah satunya jus buah bit, buah naga, kurma , wortel dan madu.

Salah satu nutrisi yang terkandung dalam wortel Dalam 100 gram wortel, terkandung 41 kkal kalori, 0,9 gram protein, 9,6 gram karbohidrat, 4,7 gram gula, 2,8 gram serat, dan 0,2 gram lemak. Wortel mengandung vitamin A dan beta karoten yang bisa meningkatkan energi untuk memproduksi ASI. Tentu saja produksi ASI yang baik akan berpengaruh pada tumbuh kembang bayi. Wortel bahkan disebut sebagai makanan galactagogue. Istilah tersebut digunakan untuk menyebut makanan yang dinilai baik untuk melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Jadi, selain daun katuk atau sayuran hijau lainnya, wortel juga baik untuk dikonsumsi selama masa menyusui. (Rindi, popmama.com 2020).

Madu murni adalah kumpulan dari sari bunga, madu biasanya terdapat dalam sarang lebah yang berbentuk segi enam. Madu sangat bermanfaat bagi manusia, madu juga dapat meningkatkan produksi ASI karena glukosa yang dikandung dapat digunakan sebagai bahan dasar pembentuk ASI, selain itu fungsi madu terhadap kesehatan ibu menyusui adalah sebagai penambah stamina ibu, dan nutrisi bagi ibu menyusui.

Cara pembuatan jus wortel + madu

- 1) Menyiapkan Alat: (Blender, gelas ukuran, sendok, Timbangan buah)
- 2) Menyiapkan bahan: (wortel 200gram, madu 2 sdm, air putih 300 cc)

Cara penyajian :

- 1) Mencuci Tangan
- 2) Menjelaskan cara melakukan intervensi pemberian jus wortel
- 3) Menimbang wortel yang akan di konsumsi sebanyak 200gr
- 4) Cuci dengan air mengalir
- 5) Masukkan wortel, madu 2 sdm dan air mineral 300 cc kedalam blender sampai tercampur
- 6) Matikan blender
- 7) Sajikan jus wortel

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu menyusui terkait materi penyuluhan yang telah

diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui yang signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan jus wortel dan madu untuk meningkatkan produksi asi.

6. KESIMPULAN

Kegiatan inovasi AyoKasi Jus wortel Di PMB Amrina , S.Tr.Keb Metro , Kecamatan Metro Barat Kota Metro . Adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat jus wortel dan madu untuk meningkatkan produksi Asi.

7. DAFTAR PUSTAKA

Arabic, corporate governance (2015) DENGAN PENAMBAHAN EKSTRAK WORTEL (*Daucus Carrota*) OLEH 2020 PENAMBAHAN EKSTRAK WORTEL (*Daucus Carrota*)

Delika Puspita dll (2021). Inovasi Puding Wortel Pelancar Asi Di Wilayah Kerja Posyandu Nusa Indah 11 Desa Ciasihan. 11 - UMJ - KKN. E-ISSN: 2714-6286

Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Wahyuningsih, H. P. (2018). Bahan Ajar Kebidanan: Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In Kemendes RI.

Winarni Lastr Mei & Ikhlasiah, I. M. (2020). Pemberian Jus Daun Pepaya Bagi Ibu Menyusui Yang Bekerja Terhadap Peningkatan Kadar Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi Di Tangerang. Jurnal Kebidanan, 6(1), 89-94.

Republik Indonesia. ASI Eksklusif. Undang-Undang No.33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. 2012.

Intarti, W.D. dan Savitri, N.P.H. ASI Eksklusif. Efektivitas Penambahan Terapi Penguatan Otot Pectoralis Mayor & Minor Pada Masase Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. Cilacap: Akademi Kebidanan Graha Mandiri. 2014.

Fahriani, R., Rahsiswatmo, R. Hendarto, A. ASI Eksklusif. Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Cukup Bulan Yang Dilakukan Inisiasi Menyusui Dini. Jakarta: Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo. 2014.

Guyton, A. C., Hall, J. E. Hormon Yang Berperan Saat Laktasi. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta: EGC, 2014: 1098-100

Depkes RI. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2014.