Lancar ASI berkat Buaya (Buah Papaya)

Breastfeeding Smoothly Thanks to Crocodiles (Papaya Fruit)

Istiqamah[1)*], Dewi Murni[2)], Amelia Sholehah[3)], Arie Indri Astuti[4)], Eva Aulia[5)], Evi Anjar Prastiwi[6)], Firda Maya[7)], Irma Kurniawaty[8)], Lani Nurul Hidayati[9)], Ni Ketut Santia Anggraini[10)], Sakalesi Sari Yuliana[11)], Novalia Widyaningrum[12)], Hairiana Kusvitasari[13)], Putri Yuliantie[14)]

[1),2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13]Fakultas Kesehatan, Universitas Sarimulia *email : istiqamah25@yahoo.co.id

ABSTRAK

ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi tanpa diberikan makanan tambahan dan minuman pendamping sejak bayi baru lahir hingga usia 6 bulan. Sesudah bayi berusia 6 bulan baru dapat diberikan makanan tambahan pendamping ASI dengan tetap menganjurkan pemberian ASI sampai bayi berusia 2 tahun. Kurangnya pengetahuan ibu menyusui dan ibu hamil tentang pentingnya ASI eksklusif dan perawatan payudara yang mempengaruhi tidak tercapainya ASI eksklusif dan banyaknya kejadian pemberian MPASI pada bayi usia dibawah 6 bulan di wilayah kerja puskesmas basarang khususnya desa maluen. Tujuan dari kegiatan ini yaitu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu menyusui dan ibu hamil terhadap pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan perawatan payudara agar produksi ASI lancar sehingga pemberian ASI Eksklusif dapat berjalan dengan lancar, serta mampu menerapkannya sesuai dengan panduan dengan tema kegiatan " Lancar ASI Berkat Buaya (Buah Pepaya) di Wilayah Kerja Puskesmas Basarang Kabupaten Kapuas. sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu menyusui dan ibu hamil diwilayah kerja Puskesmas Basarang

Kata kunci: *ASI, Buah Pepaya, Ibu Hamil, Ibu Bersalin*

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is giving breast milk (ASI) to babies without giving additional food and complementary drinks from birth to 6 months of age. After the baby is 6 months old, additional food can be given to complement breast milk while still recommending breastfeeding until the baby is 2 years old. The lack of knowledge of breastfeeding mothers and pregnant mothers about the importance of exclusive breastfeeding and breast care has influenced the failure to achieve exclusive breastfeeding and the large number of incidents of giving MPASI to babies under 6 months of age in the working area of the Basarang Community Health Center, especially Maluen Village. The aim of this activity is that it is hoped that it can increase the knowledge and awareness of breastfeeding mothers and pregnant women regarding the importance of exclusive breastfeeding and breast care so that breast milk production runs smoothly so that exclusive breastfeeding can run smoothly, as well as being able to implement it in accordance with the guidelines with the activity theme "Smooth Breastfeeding Thanks Crocodiles (Papaya Fruit) in the Basarang Community Health Center Working Area, Kapuas Regency. The targets for this activity are breastfeeding mothers and pregnant mothers in the Basarang Community Health Center working area.

Keywords: *ASI, Papaya Fruit, Pregnant Women, Maternity Women*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI kepada bayi yang baru lahir merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan dalam mencegah kematian bayi dan balita dan masalah kekurangan gizi. Kematian bayi balita dapat diturunkan 13 % dengan cara mengefektifkan Asi ekslusif. Menurut World Health Organization (WHO) bayi baru lahir wajib diberikan ASI sampai umur 6 bulan, dan tidak boleh memberikan makanan pendamping atau cairan lain, kecuali vitamin, obat dan mineral, yang telah di sarankan karena adanya indikasi alasan medis. ASI Eksklusif adalah pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi tanpa diberikan makanan tambahan dan minuman pendamping sejak bayi baru lahir hingga usia 6 bulan. Sesudah bayi berusia 6 bulan baru dapat diberikan makanan tambahan pendamping ASI dengan tetap menganjurkan pemberian ASI sampai bayi berusia 2 tahun [3].

Produksi Asi dipengaruhai oleh bebagai faktor, salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah faktor hormonal, yaitu hormone prolactin dan hormone oksitosin, Hormon Prolaktin mempengaruhi produksi ASI, sementara oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI. Prolaktin berhubungan dengan nutrisi yang dikonsumsi ibu selama menyusui, semakin baik konsumsi nutrisi maka akan meningkat jumlah produsi ASI. Hormon oksitosin berhubungan dengan rangsangan atau sentuhan, semakin sering puting susu ibu dihisap bayi maka akan memperlancar proses pengeluaran ASI. [2].

ASI mengandung antibodi dalam jumlah besar yang berasal dari tubuh seorang ibu. Antibodi tersebut membantu bayi menjadi tahan terhadap penyakit, selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, terhindar dari berbagai penyakit seperti asma, pneumonia, diare, infeksi telinga, alergi, “SIDs”, kanker anak, multiple scleroses, penyakit Crohn, diabetes, radang usus buntu, dan obesitas. Disamping itu, hormon yang terdapat di dalam ASI menciptakan rasa kantuk dan rasa nyaman serta membantu menenangkan kolik sedangkan untuk ibu manfaat ASI merupakan cara paling mudah untuk menurunkan berat badan. Dengan menyusui dapat membakar ekstra kalori sebanyak 200-250/hari. Menyusui juga dapat membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan. Wanita yang menyusui memiliki insiden lebih sedikit terkena osteoporosis dan beberapa tipe kanker termasuk kanker payudara dan kanker ovarium [1].

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini :

1. Analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncakanan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberikan edukasi yaitu pendidikan kesehatan dalam pengoptimalisasian pemberian ASI Eksklusif

2. Pemberian informasi, edukasi tentang pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil serta ibu bersalin dengan media *leaflet*.

   Metode edukasi yang digunakan berupa pembelajaran kooperatif dan menggunakan media *lefleat* dan buku saku. Metode pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan dan Koordinasi

   Metode yang digunakan pada tahapan ini adalah survei lapangan dan berkoordinasi langsung dengan aparat desa dan kader posyandu.

2. Pelaksanaan kegiatan

   Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam waktu 1 bulan, yaitu:

Kegiatan yang dilaksanakan berupa:

1. Pemberian informasi, edukasi, sosialisasi kepada ibu balita/ibu menyusui dan ibu hamil di Desa Maluen wilayah kerja Puskesmas Basarang tentang **Lancar ASI** Berkat **Buaya** (Buah Pepaya).
2. Menjalin kerja sama dengan mitra dalam hal ini para bidan desa untuk memberikan KIE kepada para ibu balita/ibu menyusui dan ibu hamil agar dapat memberikan ASI Eksklusif serta melakukan perawatan payudara dan mengkonsumsi buah pepaya untuk melancarkan produksi ASI.
3. Melakukan Tanya jawab seputar ASI Eksklusif
4. Menjalin Kerjasama dengan mitra dalam hal ini dengan lintas Profesi (Dokter, Promkes, Bidan) dan lintas Sektor (Camat, Ibu PKK Kecamatan, Kepala Desa, Perangkat Desa, Ibu PKK Desa, Polsek, Pendamping Desa Dan Kader)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *community relation* melalui penyuluhan kesehatan yaitu dengan memberikan informasi, edukasi kepada ibu hamil dan ibu balita dengan program kegiatan Lancar Asi berkat BuaYa (Buah Pepaya)" terkait masih rendah cakupan asi esklusif wilayah Desa Maluen. Bekerjasama dengan Kepala Puskesmas UPT Basarang, Bidan Koordinator, Kepala Maluen . Mulai dilaksanakan kegiatannya pada bulan Juni 2023, kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan

   1) Koordinasi sekaligus meminta izin kepada kepala Puskesmas Maluen untuk melaksanakan kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Pulau Maluen

2) Koordinasi kepada kepala desa Maluen untuk meminta izin melaksanakan kegiataan pengabdian masyarakat di Desa Maluen
3) Koordinasi dengan bidan koordinator dan bidan desa untuk merencanakan kapan kegiatan bisa dilaksanakan dan mengumpulkan beberapa ibu hamil dan ibu balita di wilayah desa Maluen.
4) Pembuatan leaflet mengenai asi esklusif, cara menyusui, manfaat pemberian asi esklusif dan inovasi pembuatan makanan puding pepaya (resep pembuatan puding pepaya)
5) Membuat spanduk
6) Menyiapkan lembar balik untuk mempermudah memberikan penyuluhan kesehatan mengenai informasi dan edukasi.
7) Menyiapkan bahan-bahan makanan yang akan di demo saat kegiatan antara lain:
   a) Puding pepaya
   b) Buah pepaya segar
8) Mempersiapkan bingkisan dan doorprize
9) Mempersiapkan konsumsi.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal **16 Juni 2023** pukul 08.30 WIB s/d selesai di Desa Maluen. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan " Kelas edukasi pada ibu balita dan ibu hamil Apaya Lancar Asi berkat BuaYa (Buah Pepaya)" di Desa Maluen yang berjumlah 20 orang.

3. Penyampaian materi

Penyampaian materi menggunakan media promosi lembar balik dan leaflet yang dibagikan secara langsung kepada ibu-ibu. Setelah penyampaian materi ibu-ibu diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang kemudian diksusikan secara bersama-sama. Ibu-ibu cukup antusias dengan materi yang disampaikan, hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan oleh anggota pengabdian dan ibu-ibu antusias menjawab pertanyaan tersebut, Peragaan cara menyusui yang baik dan benar, dan pemberian materi tentang manfaat buah pepaya untuk memperlancar asi sehingga diharapkan peserta dapat mengikuti inovasi yang dilakukan kelompok membuat puding dari buah papaya.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan berkat dukungan dari berbagai pihak baik itu lintas profesi dan lintas sektor yang ada. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan yang meliputi penyampaian materi tentang pemberian ASI eksklusif dengan media leaflet, cara membuat puding buah pepaya . Responden dalam kegiatan ini menunjukan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya dan mencoba setelah penyampaian materi

SARAN

Diharapkan masyarakat dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan yang diadakan oleh petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.selain itu juga agar dapat rutin memeriksakan dan memantau pertumbuhan anak ke tempat pelayanan Kesehatan. Kader yang mengikuti kegiatan ini diharapkan dapat lebih

memaksimalkan perannya sebagai penyambung terlaksananya program dan kegiatan khususnya dalam pencegahan dan penanggulangan stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimaksih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia dan Puskesmas Basarang yang sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini membantu dalam proses kegiatan ini.

REFERENSI

[1] Altahira, S., Alam, H. S., P, S., & Sapril, S. (2022). Edukasi Manfaat Buah Pepaya Lokal pada Ibu Hamil dalam Meningkatkan Kuantitas ASI. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 181–186. https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i2.92

[2] BR Sebayang, W. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica Papay*a L.) Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, *6*(1), 13–16. https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.352

[3] Buulolo, E., Fitri Juliana, E., Sitorus Wati, L., Mahsyuri Nanda, P., & Supiyani. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Klinik Bidan Supiani Medan tahun 2021. *Jurnal Medula*, *8*(1), 39–43. https://juke.kedokteran.unila.ac.id/old/index.php/medula/article/view/2097