

Penyegaran Materi Gizi Ibu Menyusui Bagi Tenaga Kesehatan Masyarakat Di Surakarta

Siti Zulaikah¹, Endang Nur Widiyaningsih^{2*}, Yuli Kusumawati³

¹Prodi Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, UMS

²Prodi Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, UMS

³Prodi Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Kesehatan, UMS

*Email: enw239@ums.ac.id

Keywords:
gizi, ibu menyusui,
tenaga kesehatan

Abstrak

Pelayanan ibu hamil di Puskesmas masih berfokus pemeriksaan kesehatan umum ibu, keluhan selama kehamilan dan peningkatan berat badan ibu serta perkembangan janin. Masih banyak berorientasi pada pasien tapi melupakan kebutuhan bagi tenaga kesehatan yaitu bidan untuk pengembangan pengetahuan. Oleh karena itu perlu adanya penyegaran bagi tenaga Kesehatan khususnya Bidan tentang bagaimana gizi bagi ibu menyusui. Selama ini belum pernah diadakan pelatihan bagi ibu-ibu bidan tentang gizi bagi ibu menyusui, padahal para bidan ini sangat membutuhkan informasi tersebut karena bidan yang sering terjun langsung bertemu dengan ibu-ibu nifas dibanding dengan tenaga gizi. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi yang kami tawarkan adalah pertama menyusun media yang berisi materi gizi ibu hamil sebagai bahan untuk memberikan penyuluhan bidan kepada ibu hamil trimester akhir. Solusi yang kedua meningkatkan pemahaman keterampilan bidan dalam melakukan pendampingan pada ibu nifas tentang pengaturan makan atau gizi selama menyusui.

Kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal. Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti pelatihan ini, diskusi dan tanya jawab juga berjalan dengan baik. Kegiatan ini mendapatkan dukungan penuh dari kepada Puskesmas tempat para bidan dan tenaga kesehatan lainnya bekerja. Pelatihan penyegaran materi tentang nutrisi ibu hamil efektif meningkatkan pengetahuan bidan. Semua peserta meningkat nilai pengetahuannya setelah diberikan pelatihan, dengan peningkatan nilai pengetahuan rata-rata sebesar 40,73 point. Pengetahuan bidan tentang fisiologi menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sebelum pelatihan rata-rata adalah 40,33. Sedangkan pengetahuan bidan tentang fisiologi menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sesudah pelatihan rata-rata adalah 81,07.

1. PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) suatu negara sangat ditentukan oleh

generasi yang ada di dalam negara tersebut. Sumber daya manusia yang berkualitas adalah generasi yang sehat

dan sejahtera serta mempunyai kemampuan tinggi dalam belajar dan bekerja. Banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya SDM yang berkualitas ini, diantaranya adalah faktor pertumbuhan dan perkembangan individu sejak dalam kandungan hingga individu tersebut dewasa.

Pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan tahap demi tahap, tahapan awal akan mempengaruhi tahapan berikutnya. Pertumbuhan dan perkembangan ini dipengaruhi oleh faktor genetik, faktor lingkungan dan faktor nutrisi. Genetik merupakan faktor yang menjadi modal dasar pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor ini mempunyai peran yang sangat penting untuk mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan maksimal seorang anak. Faktor lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan rumah tempat tinggal, lingkungan pergaulan, lingkungan bermain anak dan lingkungan belajar anak. Komponen lingkungan ini adalah cuaca, sanitasi, konstruksi dan keamanan rumah. Lingkungan tempat anak dibesarkan akan mempengaruhi kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor berikutnya adalah faktor gizi dan kesehatan anak.

Kecukupan gizi dan perawatan kesehatan mempunyai peran besar dalam mencapai kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Pola asuh orang tua sangat besar perannya untuk memenuhi kebutuhan gizi serta perawatan kesehatan semenjak dalam kandungan hingga remaja. Periode pertumbuhan dan perkembangan anak mengalami periode emas pada 1000 hari pertama kehidupan. Sejak 2011 Kemenkes telah mencanangkan program 1000 HPK. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan generasi yang lebih baik dengan menjamin pemenuhan gizi sejak kehamilan (270 hari) dan 2 tahun setelah bayi dilahirkan (730 hari). Gizi yang kurang tercukupi pada 1000 HPK bisa menjadi salah satu penyebab

tingginya masalah gizi pada balita, salah satunya yaitu stunting. Prevalensi stunting pada balita menurut risekdas 2018 masih tinggi yaitu 30,8 %.

Selama ini pemahaman ibu pasca melahirkan tentang pentingnya gizi yang cukup selama menyusui dan makanan apa yang baik supaya produksi Air Susu Ibu (ASI) meningkat masih rendah. Di sisi lain pelayanan kesehatan (Puskesmas) bagi ibu masih pada pemeriksaan kehamilan dan pelayanan KB. Pelayanan ibu hamil di Puskesmas masih berfokus pemeriksaan kesehatan umum ibu, keluhan selama kehamilan dan peningkatan berat badan ibu serta perkembangan janin. Pembekalan tentang apa yang harus dilakukan dan makanan apa yang harus dikonsumsi selama masa nifas dan menyusui hingga usia anak dua tahun masih jarang.

Apabila kecukupan zat gizi pada masa nifas dan menyusui terus menerus tidak mendapat perhatian, maka dikhawatirkan asupan nutrisi untuk anak juga kurang baik. Ketidacukupan zat gizi ini akan berakibat kualitas dan kuantitas ASI juga kurang baik, sehingga air susu ibu bagi anak tidak bisa diperoleh secara optimal. ASI merupakan nutrisi terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi hingga usia enam bulan. Setelah itu ASI tetap dibutuhkan didampingi dengan MPASI. ASI mempunyai antibodi untuk menangkal segala penyakit. Memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dengan teliti sangat penting agar manajemen laktasi pada ibu menyusui bisa berjalan dengan wajar dan efektif, serta mencegah kegagalan menyusui dari para ibu yang tidak berpengalaman. Selain itu manajemen laktasi akan berjalan dengan baik apabila ibu mempunyai motivasi dan pengetahuan yang cukup untuk melaksanakannya.

Upaya untuk mengurangi kesalahan dalam manajemen laktasi dan meningkatkan kualitas serta kuantitas

ASI ibu yaitu dilakukan peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester akhir dan ibu nifas (pasca melahirkan), tentang peran gizi untuk ibu menyusui serta bahan makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi oleh ibu menyusui. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentu dengan pendidikan gizi bagi ibu-ibu nifas. Namun ini harus diikuti dengan peningkatan pengetahuan gizi bagi ibu menyusui oleh tenaga kesehatan khususnya bidan karena bidan yang sering bertemu dengan ibu menyusui (pasca melahirkan). Bidan mempunyai kewajiban memotivasi ibu-ibu nifas untuk memperhatikan kebutuhan gizi bagi ibu nifas dan bayinya.

Peningkatan ini dapat dilakukan dengan memberikan penyegaran materi kepada bidan tentang gizi ibu hamil. Langkah ini dipilih karena bidan adalah tenaga kesehatan di Puskesmas yang paling dekat dengan ibu hamil dan ibu nifas. Bidan adalah individu yang mendampingi ibu selama proses kehamilan, memberikan arahan serta motivasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui supaya mereka mempunyai bekal ilmu kesehatan yang cukup untuk mewujudkan generasi yang lebih baik. Selama ini belum pernah dilakukan pelatihan tentang gizi bagi ibu hamil dan menyusui kepada bidan-bidan di puskesmas di Surakarta. Padahal para bidan ini sangat membutuhkan bekal pengetahuan tentang gizi seimbang bagi ibu menyusui. Para bidan akan lebih sering bertemu dengan ibu menyusui dibanding dengan tenaga gizi. Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara tenaga gizi dan bidan, sehingga bidan juga harus mengetahui tentang kebutuhan gizi bagi ibu hamil, ibu nifas dan menyusui.

2. METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka kegiatan pengabdian dimulai dengan menyusun media yang berisi materi gizi ibu

menyusui. Materi ini akan diberikan pelaksana kepada tenaga kesehatan, sebagai bahan bagi mereka untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil trimester akhir yang melaksanakan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas tempat mereka bekerja.. Kegiatan berikutnya adalah memberikan pelatihan penyegaran materi gizi untuk ibu menyusui. Pelatihan ini dilaksanakan dengan harapan untuk meningkatkan pemahaman keterampilan tenaga kesehatan khususnya bidan dalam melakukan pendampingan pada ibu nifas tentang pengaturan makan atau gizi selama menyusui.

Kegiatan pelatihan dengan tema penyegaran materi gizi ibu menyusui bagi tenaga kesehatan di Puskesmas wilayah Surakarta dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 1 Februari 2020 bertempat di hotel Baron Surakarta. Pemilihan waktu dan lokasi didasarkan pada hari tersebut di tempat yang sama para tenaga kesehatan mengikuti pertemuan bidan-bidan di wilayah Surakarta mulai jam 08.00 sampai jam 12.00. Untuk efisiensi waktu dan biaya kegiatan makan pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan setelah tenaga kesehatan selesai melaksanakan pertemuan.

Kegiatan pelatihan penyegaran materi gizi ibu menyusui bagi tenaga kesehatan di Puskesmas wilayah Surakarta dilaksanakan selama hampir 3,5 jam dimulai dengan pembukaan dan diakhiri dengan penutup..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan bidan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Semua peserta meningkat nilai pengetahuannya setelah diberikan pelatihan, dengan peningkatan nilai pengetahuan rata-rata sebesar 40,73 point. Pengetahuan bidan tentang fisiologi

menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sebelum pelatihan rata-rata adalah 40,33. Sedangkan pengetahuan bidan tentang fisiologi menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sesudah pelatihan rata-rata adalah 81,07.

Peningkatan nilai di atas menunjukkan bahwa pelatihan peyegaran materi tentang nutrisi ibu hamil efektif meningkatkan pengetahuan bidan. Pengetahuan yang diperoleh bidan ini diharapkan menjadi bekal bagi bidan dalam memberikan informasi tambahan kepada bidan selama mendampingi proses kehamilan, melahirkan dan menyusui ibu yang datang ke Puskesmas tempat bidan tersebut bekerja.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan bidan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Semua peserta meningkat nilai pengetahuannya setelah diberikan pelatihan, dengan peningkatan nilai pengetahuan rata rata sebesar 40,73 point. Pengetahuan bidan tentang fisiologi menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sebelum pelatihan rata-rata adalah 40,33. Sedangkan pengetahuan bidan tentang fisiologi menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sesudah pelatihan rata-rata adalah 81,07.

Peningkatan nilai di atas menunjukkan bahwa pelatihan peyegaran materi tentang nutrisi ibu hamil efektif meningkatkan pengetahuan bidan. Pengetahuan yang diperoleh bidan ini diharapkan menjadi bekal bagi bidan[1]

dalam memberikan informasi tambahan kepada bidan selama mendampingi proses kehamilan, melahirkan dan menyusui ibu yang datang ke Puskesmas tempat bidan tersebut bekerja.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal. Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti pelatihan ini, diskusi dan tanya jawab juga berjalan dengan baik. Kegiatan ini mendapatkan dukungan penuh dari kepada Puskesmas tempat para bidan dan tenaga kesehatan lainnya bekerja. Pelatihan peyegaran materi tentang nutrisi ibu hamil efektif meningkatkan pengetahuan bidan. Semua peserta meningkat nilai pengetahuannya setelah diberikan pelatihan, dengan peningkatan nilai pengetahuan rata rata sebesar 40,73 point. Pengetahuan bidan tentang fisiologi menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sebelum pelatihan rata-rata adalah 40,33. Sedangkan pengetahuan bidan tentang fisiologi menyusui dan nutrisi untuk ibu menyusui sesudah pelatihan rata-rata adalah 81,07.