

Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui melalui Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Makan Sehat di Desa Binaan

Mastina^{*1}, Siti Lestari¹

¹ Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

*e-mail: Mastinajurnal@gmail.com

Abstract

Optimal nutritional intake during the breastfeeding period is essential for maintaining maternal health and supporting optimal breastfeeding practices. Limited maternal knowledge regarding nutritional requirements may affect the implementation of a healthy diet. This community service activity aimed to improve breastfeeding mothers' knowledge through education on balanced nutrition and healthy dietary practices in Polanas Baru Village. The activity was conducted through an educational approach using interactive lectures and discussions. Participants completed a pretest before the educational session, followed by a posttest to assess changes in knowledge. A total of 13 breastfeeding mothers participated in the activity. The results showed that the mean knowledge score increased from 64.00 before the intervention to 83.38 after the educational session. This improvement indicates that education on balanced nutrition and healthy dietary practices can enhance mothers' understanding of nutritional requirements during breastfeeding. Such educational activities are expected to encourage healthier dietary practices and support maternal health and optimal infant growth and development.

Keywords: Breastfeeding Mothers; Balanced Nutrition; Healthy Diet; Education; Knowledge

Abstrak

Pemenuhan nutrisi yang optimal selama masa menyusui penting untuk menjaga kesehatan ibu dan mendukung pemberian ASI secara optimal. Keterbatasan pengetahuan ibu mengenai kebutuhan nutrisi dapat memengaruhi penerapan pola makan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui melalui edukasi gizi seimbang dan pola makan sehat di Desa Polanas Baru. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi dengan metode ceramah interaktif dan diskusi. Sebelum edukasi, peserta diberikan pretest, kemudian dilakukan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan. Peserta berjumlah 13 ibu menyusui. Hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi sebesar 64,00 dan meningkat menjadi 83,38 setelah edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dan pola makan sehat dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai pemenuhan nutrisi selama masa menyusui. Kegiatan edukasi diharapkan dapat mendorong penerapan pola makan yang lebih sehat dan mendukung kesehatan ibu serta pertumbuhan bayi secara optimal.

Kata kunci: Ibu Menyusui; Gizi Seimbang; Pola Makan Sehat; Edukasi; Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Menyusui adalah hal yang sangat penting dalam proses kehidupan dan kesehatan ibu dan janin, hal yang sangat berpengaruh adalah nutrisi yang optimal (Talebia et al., 2024). *World Health Organization* (WHO) menganjurkan agar bayi memperoleh Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Setelah periode tersebut, pemberian ASI tetap dianjurkan dan dapat diteruskan hingga anak berusia dua tahun atau lebih apabila memungkinkan (World Health Organization (WHO), 2021). ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan bayi, termasuk komponen yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh, hormon yang membantu mengatur nafsu makan, serta berbagai senyawa bioaktif yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Selama enam bulan pertama, ASI mampu menyediakan sebagian besar kebutuhan nutrisi bayi sekaligus berperan dalam pembentukan mikrobiota usus. Kandungan mikroorganisme dalam ASI dapat membantu proses kolonisasi saluran pencernaan serta mendukung pertumbuhan bakteri yang bermanfaat bagi kesehatan bayi (Bottin et al., (2022) Wijenayakel et al., (2024). Selain itu, Human Milk Oligosaccharides (HMO) yang difermentasi di usus besar, khususnya oleh bakteri *genus Bifidobacterium*, menghasilkan metabolit yang berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan fungsi sawar usus, memengaruhi proses epigenetik pada enterosit dan sel lainnya, serta membantu perkembangan toleransi terhadap antigen (Catassi et al., 2024).

Pemberian ASI memberikan berbagai manfaat kesehatan, baik bagi ibu maupun bayi. Pada ibu, menyusui dalam jangka pendek dapat membantu mengurangi risiko perdarahan setelah persalinan, menurunkan tingkat stres dan tekanan darah, menunda terjadinya ovulasi, serta mengurangi kemungkinan mengalami depresi pascapersalinan. Ibu yang memberikan ASI juga cenderung mengalami penurunan berat badan yang lebih optimal setelah melahirkan dan memiliki peluang lebih besar untuk mencapai kembali berat badan sebelum kehamilan. Dalam jangka panjang, berbagai penelitian epidemiologis menunjukkan bahwa aktivitas menyusui berhubungan dengan berkurangnya risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, serta beberapa jenis kanker (Victora et al., 2016).

Global Breastfeeding Collective menetapkan sejumlah target untuk meningkatkan praktik menyusui secara global, antara lain 70% bayi diharapkan mulai mendapatkan ASI dalam satu jam pertama setelah lahir, 80% ibu tetap memberikan ASI hingga anak berusia satu tahun, dan 60% mempertahankan pemberian ASI hingga usia dua tahun [7]. Berdasarkan analisis *The Lancet* tahun 2021 yang mengevaluasi perkembangan praktik menyusui di 113 negara selama periode 2000–2019, diketahui bahwa baru sekitar 47% bayi yang memperoleh ASI dalam satu jam pertama setelah kelahiran. Pada kelompok negara berpendapatan rendah dan menengah (LMIC), cakupan ASI eksklusif pada bayi berusia kurang dari enam bulan mengalami peningkatan dari 35% pada tahun 2000 menjadi 49% pada tahun 2019. Peningkatan praktik ASI eksklusif terjadi di hampir seluruh wilayah, kecuali kawasan Timur Tengah dan Afrika Utara. Pada tahun 2019, sekitar 81,1% bayi masih memperoleh ASI ketika mencapai usia satu tahun. Proporsi tersebut menunjukkan peningkatan di negara berpendapatan tinggi dan menengah, tetapi mengalami penurunan di negara berpendapatan rendah (World Health Organization (WHO), 2022).

Perempuan berpenghasilan rendah, berpendidikan lebih rendah, dan berusia muda cenderung lebih jarang memulai dan mempertahankan praktik menyusui. Berbagai hambatan sering dilaporkan, seperti kurangnya dukungan praktis, persepsi mengenai jumlah ASI yang tidak memadai, tingginya promosi dan distribusi pengganti ASI, sikap masyarakat, kurangnya dukungan di tempat kerja, tidak adanya atau singkatnya durasi cuti melahirkan berbayar, serta rendahnya keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam menyusui serta tidak terpenuhinya nutrisi pada saat kehamilan dan pasca persalinan (Galipeau et al., 2017).

Pemenuhan gizi yang optimal pada perempuan perlu menjadi perhatian sejak masa reproduktif hingga seluruh tahapan kehidupan yang berkaitan dengan reproduksi. Secara global, permasalahan gizi pada perempuan umumnya berkaitan dengan dua aspek utama, yaitu pencegahan kekurangan zat gizi serta pengendalian kelebihan berat badan dan gangguan metabolik. Masa menyusui termasuk periode fisiologis dengan tuntutan tubuh yang cukup tinggi karena ibu membutuhkan energi dan zat gizi tambahan untuk mendukung produksi ASI. Meskipun demikian, pola konsumsi makanan yang kurang sehat masih banyak ditemukan di berbagai negara. Pola tersebut umumnya ditandai dengan konsumsi energi, lemak, lemak jenuh, dan gula tambahan yang tinggi, tetapi memiliki kandungan serat serta kepadatan zat gizi yang rendah, sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis (GBD Collaborator, 2017).

Hasil penelitian mengenai kualitas pola makan perempuan selama masa menyusui menunjukkan temuan yang belum sepenuhnya konsisten. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa kualitas makanan yang dikonsumsi ibu menyusui cenderung lebih rendah dibandingkan dengan perempuan selama kehamilan (Petersohn et al., 2024). Namun, penelitian lainnya menunjukkan bahwa ibu menyusui mampu memenuhi kebutuhan energi, karbohidrat, serta beberapa zat gizi tertentu dalam jumlah yang memadai (Maso et al., 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas dan kecukupan asupan makanan selama menyusui dapat berbeda berdasarkan karakteristik populasi, kebiasaan makan, serta kondisi sosial dan lingkungan.

Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan secara global adalah rendahnya konsumsi asam lemak omega-3, khususnya asam *dokosaheksaenoat* (DHA) dan asam *eikosaapentaenoat* (EPA). Negara dengan kebiasaan mengonsumsi ikan dan makanan laut dalam jumlah tinggi cenderung memiliki asupan yang lebih mendekati rekomendasi. Sebaliknya, di sebagian besar wilayah, konsumsi DHA dilaporkan masih berada di bawah 100 mg per hari, sedangkan kebutuhan yang dianjurkan berkisar antara 200–450 mg per hari (Forsyth & Salem, 2016). Pada perempuan di negara-negara Barat, konsumsi asam lemak omega-6 juga cenderung berlebihan. Kondisi tersebut diduga dapat mengurangi ketersediaan relatif asam lemak omega-3 dan berhubungan dengan profil inflamasi yang lebih tinggi (Carretero-krug et al., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa menyusui sebagai upaya mendukung kualitas dan kecukupan ASI. Melalui kegiatan edukasi ini, ibu diharapkan mampu menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi sesuai dengan kebutuhan selama masa menyusui. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu nifas serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal sehingga dapat menunjang tumbuh kembang anak yang sehat dan berkualitas.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode edukasi dengan memberikan materi kepada peserta. Sebelum penyampaian materi, peserta terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mengenai kebutuhan nutrisi ibu nifas selama masa menyusui. Peserta kegiatan merupakan ibu nifas yang sedang menyusui dan bertempat tinggal di Desa Polanas Baru. Kegiatan ini melibatkan sebanyak 13 orang peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui melalui Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Makan Sehat di Desa Binaan, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 09 Juni 2026, pukul 09.00 WIB – 12.00 WIB. Kegiatan ini berbentuk edukasi yang diberikan kepada ibu yang memiliki bayi tentang pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui agar nutrisi yang diberikan kepada bayi dapat diberikan secara optimal, adapun tahapan pada pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

- Pre – Test* : pelaksanaan pertama adalah memberikan pertanyaan guna untuk melihat batasan awal pengetahuan ibu terhadap nutrisi yang harus dipenuhi untuk memenuhi nutrisi bayi pada ASI yang diberikan, hasil yang didapat pada saat pre test rata – rata peserta mendapatkan nilai 64.
- Tahap Pelaksanaan : pelaksanaan selanjutnya adalah pemberian materi kepada peserta penyuluhan tentang nutrisi yang harus dipenuhi oleh ibu, pelaksanaan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi yang dilakukan setelah pemberian materi, pemberian materi dilakukan selama 60 menit.
- Post – Test* : tahapan terakhir adalah pengukuran pengetahuan peserta penyuluhan setelah diberikan edukasi, rata – rata hasil yang didapatkan setelah diberikan edukasi adalah 83.38.

Tabel 1. hasil nilai rata – rata pre – test

No	Kode Responden	Nilai
1	A	60
2	AI	65
3	D	65
4	DA	65
5	F	67
6	F	65
7	G	65
8	M	61
9	R	68
10	S	60
11	T	60
12	U	70
13	Y	61
Nilai Rata – rata		64,00

Tabel 2. Hasil nilai Rata – rata post tes

No	Kode Responden	Nilai
1	A	80
2	AI	81
3	D	83
4	DA	82
5	F	85
6	F	80
7	G	84
8	M	85
9	R	85
10	S	85
11	T	86
12	U	83
13	Y	85
Nilai Rata – rata		83,38

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada proses pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim, didapatkan bahwa terdapat peningkatan nilai sebelum dan sesudah pemberian edukasi, peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti proses pemberian materi serta pada saat pelaksanaan kegiatan. Peserta banyak yang bertanya tentang materi yang telah diberikan, hal ini menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang diberikan oleh penyaji.

Masa menyusui merupakan periode yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi ibu. Peningkatan kebutuhan energi selama menyusui berkaitan dengan proses produksi ASI serta aktivitas ibu dalam merawat bayi. Kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh jumlah dan frekuensi pemberian ASI, produksi ASI, kondisi tubuh ibu, asupan makanan, serta aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemahaman ibu mengenai kebutuhan energi dan zat gizi selama menyusui menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung penerapan pola makan yang sesuai. National Academy of Sciences merekomendasikan adanya tambahan asupan energi bagi ibu menyusui, terutama pada enam bulan pertama, untuk mendukung proses produksi ASI dan mempertahankan kondisi kesehatan ibu (Forsyth & Salem, 2016). Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai kebutuhan gizi selama menyusui penting diberikan agar ibu mampu menyesuaikan asupan makanannya dengan kebutuhan tubuh.

Selain kebutuhan energi, kualitas dan jenis lemak yang dikonsumsi juga perlu diperhatikan oleh ibu menyusui. Meskipun tidak terdapat rekomendasi khusus mengenai jumlah lemak yang harus dikonsumsi selama menyusui, proporsi lemak dalam pola makan tetap perlu diperhatikan dengan mengutamakan sumber lemak sehat dan membatasi konsumsi lemak jenuh (European Food Safety Authority (EFSA), 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi ibu menyusui masih dapat mengalami ketidakseimbangan, terutama berupa tingginya konsumsi lemak jenuh dan asam lemak omega-6 serta rendahnya asupan omega-3 dan DHA. Ketidakseimbangan tersebut perlu menjadi perhatian karena omega-3, termasuk DHA, memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan ibu dan perkembangan bayi. Dengan demikian, edukasi gizi perlu memberikan pemahaman praktis kepada ibu mengenai pemilihan sumber lemak yang lebih sehat, seperti ikan, kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, dan minyak nabati (Carretero-krug et al., 2024).

Penerapan pola makan sehat selama masa menyusui pada dasarnya tidak memerlukan pembatasan makanan secara berlebihan, tetapi menekankan pada keberagaman dan keseimbangan jenis makanan. Pola makan yang dianjurkan mencakup konsumsi sayuran, buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, telur, produk susu, serta sumber protein lainnya, dengan membatasi konsumsi daging olahan, gula tambahan, makanan tinggi lemak jenuh, dan makanan ultra-proses. Pola makan yang beragam memungkinkan ibu memperoleh makronutrien dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk

mempertahankan kesehatan serta mendukung proses menyusui. Prinsip tersebut sejalan dengan pola makan sehat seperti Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dan pola makan Mediterania yang menekankan konsumsi makanan segar atau minim proses, sumber karbohidrat tinggi serat, antioksidan, polifenol, serta lemak tidak jenuh (Carretero-krug et al., 2024).

Dalam konteks kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa binaan, pemberian edukasi mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman ibu menyusui. Materi edukasi yang mencakup kebutuhan energi, pemilihan sumber protein, lemak sehat, sayur dan buah, serta kecukupan cairan dapat membantu ibu memahami bahwa kualitas pola makan merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan selama menyusui. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan edukasi diharapkan dapat menjadi dasar bagi ibu untuk menerapkan pola makan yang lebih beragam, seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan selama masa menyusui. Dengan demikian, kegiatan edukasi tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pemilihan makanan sehari-hari yang mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan bayi secara optimal.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu postpartum mengenai kebutuhan nutrisi selama masa menyusui. Sebelum diberikan edukasi, rata-rata skor pengetahuan peserta berada pada angka 64, kemudian meningkat menjadi 83,38 setelah pemberian edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Bottin, J. H., Eussen, S. R. B. M., Igbinijesu, A. J., Mank, M., Koyembi, J., Nyasenu, Y. T., Ngaya, G., Mad-bondo, D., Kongoma, J., Stahl, B., Sansonetti, P. J., Bourdet-sicard, R., & Moya-alvarez, V. (2022). Food Insecurity and Maternal Diet Influence Human Milk Composition between the Infant ' s Birth and 6 Months after Birth in Central-Africa. *Nutrients*, 1–23.
- Carretero-krug, A., Montero-bravo, A., Morais-moreno, C., Puga, A. M., Samaniego-vaesken, M. D. L., Partearroyo, T., & Varela-moreiras, G. (2024). Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation : A Narrative Review. *Nutrients*, 1–28.
- Catassi, G., Aloï, M., Giorgio, V., Gasbarrini, A., Cammarota, G., & Ianaro, G. (2024). The Role of Diet and Nutritional Interventions for the Infant Gut Microbiome. *Nutrients*, 1–24.
- European Food Safety Authority (EFSA). (2017). Dietary Reference Values for nutrients Summary report. *European Food Safety Authority (EFSA)*, September. <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>
- Forsyth, S., & Salem, N. (2016). Global Estimates of Dietary Intake of Docosahexaenoic Acid and Arachidonic Acid. *Nutrition & Metabolism*, 258–267. <https://doi.org/10.1159/000446855>
- Galipeau, R., Dumas, L., & Lepage, M. (2017). Perception of Not Having Enough Milk and Actual Milk Production of First-Time Breastfeeding Mothers : Is There a Difference ? *Breastfeeding Medicine*, 12(4). <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0183>
- GBD Collaborator. (2017). *Health effects of dietary risks in 195 countries , 1990 – 2017 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study*. 393. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Maso, M. Di, Eussen, S. R. B. M., Bravi, F., Moro, G. E., Agostoni, C., Tonetto, P., Quitadamo, P. A., Salvatori, G., Profeti, C., Kazmierska, I., Vacca, E., Decarli, A., Stahl, B., Bertino, E., & Monica Ferraroni. (2021). Dietary Intake of Breastfeeding Mothers in Developed Countries: A Systematic Review and Results of the MEDIDIET Study. *Elsevier*.
- Petersohn, I., Hellinga, A. H., Lee, L. Van, Keukens, N., Bont, L., Hettinga, K. A., Feskens, E. J. M., & Brouwer-brolsma, E. M. (2024). Maternal diet and human milk composition : an updated systematic review. *Frontiers in Medicine*, January, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1320560>
- Talebiala, S., Kianifar, H. reza, & Mehdizadehc, A. (2024). Nutritional requirements in pregnancy and lactation. *Clinical Nutrition Espen*.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar,

- M. J., Walker, N., & Rollins, N. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet*.
- Wijenayake1, S., Martz, J., Lapp, H. E., Storm, J. A., A., F., Champagne, C., A., & Kentner. (2024). The contributions of parental lactation on offspring development: It's not udder nonsense! *HHS*, 1–53. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2023.105375>.The
- World Health Organization (WHO). (2021). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices*.
- World Health Organization (WHO). (2022). GLOBAL BREASTFEEDING SCORECARD 2022 PROTECTING BREASTFEEDING THROUGH FURTHER INVESTMENTS Highlights for the 2022 Scorecard. *World Health Organization*.