



**PENYULUHAN TENTANG MAKANAN PELANCAR PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS  
DI PMB ENI SAPRIANI MD, S.ST., Bdn., M.Kes PEKON PAGAR ALAM  
KECAMATAN ULUBELU**

**Yona Desni Sagita, Septika Yani Veronica**  
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Yona Desni Sagita Yonayori1207@gmail.com Universitas Aisyah Pringsewu</p>	<p>Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi ideal untuk bayi karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung beberapa zat perlindungan terhadap berbagai penyakit. Pemberian ASI saja tanpa makanan-minuman lain sampai bayi berusia 6 bulan disebut ASI Eksklusif. Pemberian ASI harus tetap dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun walaupun bayi sudah makan. Kurang maksimalnya angka pemberian ASI Eksklusif dapat disebabkan oleh rendahnya jumlah ASI yang diproduksi. Beberapa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain adalah pemberian konseling untuk memperbaiki perilaku yang tidak mendukung pemberian ASI Eksklusif seperti memperbaiki posisi dan perlekatan bayi dengan ibu, meningkatkan frekuensi menyusui, meningkatkan durasi menyusui, dan memberikan kedua payudara setiap kali menyusui. Upaya tambahan lain yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan galaktagogum (makanan pelancar ASI). Maka dari itu penyuluhan tentang makanan pelancar produksi ASI pada ibu nifas ini sangat penting yaitu untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI yang dilakukan Di Pmb Eni Sapriani Md, S.ST., Bdn., M.Kes Pekon Pagar Alam Kecamatan Ulubelu</p>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License ( <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a> )	<p><b>Keywords:</b> <i>Makanan Pelancar ASI, Ibu Nifas.</i></p>

## PENDAHULUAN

Angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan data yang dilaporkan kepada Direktorat Kesehatan Keluarga pada tahun 2020, dari 28.158 kematian balita, 72,0% (20.266 kematian) diantaranya terjadi pada masa neonatus. Dari seluruh kematian neonatus yang dilaporkan, 72,0% (20.266 kematian) terjadi pada usia 0-28 hari. Sementara, 19,1% (5.386 kematian) terjadi pada usia 29 hari – 11 bulan dan 9,9% (2.506 kematian) terjadi pada usia 12 – 59 bulan. Salah satu upaya untuk mencegah kematian bayi yaitu dengan memberikan ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2021).

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2021). Hal ini sesuai dengan Perda Provinsi Lampung tahun 2014 yang mengatakan bahwa setiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan (Perda Lampung, 2014).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 67,74% dan cakupan presentasi bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif di provinsi Lampung adalah 69,33% (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi (Ika, 2019).

Salah satu penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif bagi bayi dibawah usia enam bulan karena produksi ASI pada ibu postpartum yang tidak lancar. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO. Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang dihasilkan oleh seorang ibu tergantung pada beberapa faktor diantaranya adalah status gizi ibu selama hamil dan menyusui, stress, dukungan keluarga. usia ibu dan paritas (Hastuti dan Wijayanti, 2017). Data Nasional tahun 2020 menyebutkan bahwa ibu yang mengalami gangguan produksi ASI atau ASI tidak lancar sebesar 67% dari seluruh ibu menyusui (SDKI, 2021).

Beberapa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain adalah pemberian konseling untuk memperbaiki perilaku yang tidak mendukung pemberian ASI Eksklusif seperti memperbaiki posisi dan perlekatan bayi dengan ibu, meningkatkan frekuensi menyusui, meningkatkan durasi menyusui, dan memberikan kedua payudara setiap kali menyusui. Upaya tambahan lain yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan galaktagog (Wulandari dkk, 2020)

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 02 November 2023 Di PMB Eni Sapriani Md, S.ST., Bdn., M.Kes Pekon Pagar Alam Kecamatan Ulubelu. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini yaitu menggunakan metode ceramah dan diskusi partisipatif. Adapun pelaksanaan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan bersamaan dengan jadwal kelas ibu hamil, berkontribusi dalam penyediaan sarana prasarana, komunikasi dengan ibu hamil, dan koordinasi selama pelaksanaan penyuluhan.

2. Tahapan pelaksanaan penyuluhan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.
3. Langkah-langkah yang dilakukan dalam persiapan meliputi pendataan, dan pengurusan izin menyelenggarakan penyuluhan ini.
4. Pada saat pendataan sekaligus membahas prosedur kegiatan.
5. Pelaksanaan penyuluhan menggunakan media leaflet.

## HASIL

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di PMB Eni Sapriani Md, S.ST., Bdn., M.Kes Pekon Pagar Alam Kecamatan Ulubelu Peserta yang mengikuti penyuluhan tentang Makanan Pelancar Produksi Asi adalah ibu nifas dengan jumlah 10 orang. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman tentang makanan pelancar produksi dan memberikan hasil sebagai berikut :

1. Peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang makanan pelancar produksi ASI dilihat dari perbedaan rata-rata skor rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan (67) dan sesudah diberikan penyuluhan rata rata skor meningkat menjadi (83)
2. Setelah penyuluhan ibu nifas mengerti makanan-makanan apa saja yang dapat meningkatkan produksi ASI
3. Ibu nifas mengerti cara pengolahan makanan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

ASI pada ibu nifas disebut lancar jika frekuensi menyusui bayi 8-10 kali perhari atau dalam 24 jam, bayi tidak rewel, frekuensi BAB 3-4 kali perhari, BAK 6 kali perhari, ASI merembes keluar melalui puting. Secara teoritis banyak faktor yang berpengaruh terhadap kelancaran ASI, baik faktor ibu maupun faktor luar ibu. Sekresi ASI diatur oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin menghasilkan ASI dalam alveolar dan bekerjanya prolaktin ini dipengaruhi oleh lama dan frekuensi pengisapan (suckling). Faktor lain yang mempengaruhi adalah frekuensi penyusuan, berat lahir, umur kehamilan, umur dan parites, stres dan penyakit akut, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan pil kontrasepsi (Sulistyawati, 2009).

Menurut Mohanis (2014) mengatakan bahwa memberikan ASI eksklusif kepada bayi sangat menguntungkan untuk tumbuh kembang bayi. Prilaku ibu-ibu memberikan ASI eksklusif pada bayinya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor pengetahuan, pendidikan, sikap, pekerjaan, ketersediaan waktu, dorongan keluarga, dan faktor dari petugas kesehatan. Proses produksi ASI juga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya ialah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial dan budaya, faktor menyusui dan psikologis. Faktor nutrisi ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam meningkatkan produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI (Kamariyah N, 2014).

Ibu nifas yang menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk bisa meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yakni mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi dengan mengkonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang pancang, dan jantung pisang. Kandungan kimia yang terkandung pada jantung pisang seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin B1, vitamin C dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi) akan sangat membantu dalam proses pembuatan ASI.

## **SIMPULAN**

Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan ibu nifas tentang makanan yang dapat melancarkan produksi ASI dan diharapkan untuk dilakukan rencana tindak lanjut yaitu bekerjasama dengan bidan desa setempat untuk memberikan penyuluhan secara rutin mengenai makanan yang dapat membantu melancarkan produksi ASI.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Heryani, Reni. (2012). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui. Jakarta : Trans Info Media
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021. Jakarta: Kemendes RI
- Proverawati. (2010). Kapita Selekta ASI dan Menyusui. Yogyakarta : Nuha Medika
- Wulandari, Eka Tri. (2020). Gambaran Penggunaan Herbal Pelancar ASI (Galactagogues) di Desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness And Healthy Magazine* Volume 2, Issue 2, Agustus 2020, p. 251-258
- Wulandari, Narastri., dkk. (2020). Gambaran Penggunaan Galaktagog (Obat Kimia dan Herbal) pada Ibu Menyusui di Kota Malang. *Pharmaceutical Journal Of Indonesia* 2020. 5(2):85-90