

Gizi ibu menyusui dan mitos-mitos pemberian ASI

Listhia Hardiati Rahman *¹

¹ Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

*Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondok Salam - Purwakarta.

E-mail: listhia_hardiati@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang. Masa menyusui sama pentingnya dengan masa kehamilan. Pada saat menyusui, ibu harus memenuhi kebutuhan zat gizi karena asupan makanan ibu dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas Air Susu Ibu (ASI) yang dihasilkan. Namun, pemenuhan kebutuhan gizi ini memiliki tantangan di masyarakat yang sampai saat ini masih berkembang. Tantangan tersebut adalah adanya mitos atau kepercayaan terkait mitos-mitos pemberian ASI yang belum terbukti secara ilmiah

Metode. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi gizi ibu menyusui dan mitos-mitos pemberian ASI dengan media kuliah Whatapps (Kulwap). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 September 2021.

Hasil. Sebagian besar respon peserta memilih netral (71,4%) dan sisanya setuju (29,6%) pada pernyataan materi yang disampaikan cukup jelas, materi yang disampaikan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, materi tersusun secara sistematis, dan materi cukup menarik.

Kesimpulan. Kegiatan pengabdian ini dapat menambah informasi mengenai gizi ibu menyusui dan mitos pemberian ASI.

Kata kunci: Menyusui, Mitos Menyusui, Gizi

ABSTRACT

Background. The period of breastfeeding is as important as the period of pregnancy. During breastfeeding, the mother must meet the nutritional needs because food intake can affect the quality and quantity of breast milk produced. However, meeting these nutritional needs has challenges in a society is still developing. The challenge is the existence of myths or beliefs related to breastfeeding myths that have not been scientifically proven.

Method. The form of nutrition education for breastfeeding mothers and the myths of breastfeeding is using Whatapps (Kulwap) media. This activity has been held on September 7, 2021.

Results. Most of the participants' responses chose neutral (71.4%) and agreed (29.6%) in the statement that the material presented was quite clear, the material presented was useful in everyday life, the material was arranged systematically, and the material was quite interesting.

Conclusion. This community service activity can add information about the nutrition of breastfeeding mothers and the myths of breastfeeding.

Keywords: Breastfeeding, Myths of Breastfeeding, Nutrition

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan masa penting bagi ibu dan bayi. Sama halnya dengan masa kehamilan, masa menyusui

akan membentuk hubungan emosional antara ibu dan bayi sehingga sangat baik untuk perkembangan mental dan psikis bayi. Selain itu, asupan ibu menyusui juga perlu

diperhatikan karena setiap makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI (Air Susu Ibu)(Damayanti et al., 2017).

Pemenuhan gizi bagi ibu menyusui sangat penting untuk menjamin produksi ASI yang berkualitas. Syarat menu ibu menyusui adalah seimbang, sesuai aturan, mudah dicerna, tidak mengiritasi pencernaan dan tanpa pantangan apapun kecuali ibu memiliki alergi terhadap makanan tertentu (Damayanti et al., 2017).

Kepercayaan turun temurun atau mitos tentang pemberian ASI masih banyak ditemukan di masyarakat. Penelitian yang dilakukan tahun 2019 menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan dan tradisi keluarga dengan pemberian ASI eksklusif. Kepercayaan dan tradisi yang kurang mendukung dapat menjadi salah satu faktor penghambat pemberian ASI eksklusif. Tradisi yang dapat menghambat pemberian ASI seperti bayi diberi madu, bayi diberi pisang dan bubur, dan bayi diberi makan sesegera mungkin. (Setyaningsih & Farapti, 2019)

Hasil wawancara pendahuluan mengenai pantangan makanan bagi ibu nifas diantaranya tidak boleh makan telur, ikan dan ayam atau yang berbau amis karena dapat menyebabkan diare pada bayi. Pantangan lain seperti tidak boleh minum es karena bayi bisa masuk angin, tidak boleh makanan gorengan karena bayi bisa gumoh (kondisi pada balita di mana isi perut naik ke mulut dalam bentuk cairan) (Nugraheni & Dyah, 2014)

Adanya kepercayaan dan informasi terkait pemberian ASI yang tidak benar dan belum terbukti secara ilmiah perlu diluruskan, salah satunya dengan pemberian edukasi. Oleh, karena itu edukasi terhadap masyarakat dengan sasaran kader PKK dan Posyandu kecamatan Pasawahan melalui kuliah whatsapp menjadi langkah yang diambil untuk mengatasi masalah tersebut. Pemilihan media menggunakan whatsapp digunakan karena kondisi di Indonesia dan khususnya kabupaten Purwakarta masih

dalam masa pandemi.

METODOLOGI PENGABDIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi Gizi ibu menyusui dan mitos-mitos pemberian ASI melalui media WhatsApp (Kulwap). Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 7 September 2021. Penyuluhan dilakukan terhadap kader PKK/Posyandu di Kecamatan Pesawahan, Kabupaten Purwakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kulwap (Kuliah WhatsApp) dilaksanakan pada hari Selasa, 7 September 2021 dimulai pada 13.00 WIB sampai 14.00 WIB. Sebaran pernyataan, persentase dan kategori respon dapat dilihat pada Tabel 1.

Dari pernyataan yang diberikan, sebagian besar responden (lebih dari 70%) memilih pernyataan netral dan sisanya setuju dengan materi ibu gizi menyusui dan mitos-mitos pemberian ASI (Air Susu Ibu). Jenis respon dengan menggunakan skala likert diketahui dapat menimbulkan bias sosial yaitu ingin menyenangkan pewawancara atau responden menganggap sudah menjadi penolong sehingga cenderung menjawab dengan pilihan netral (titik ditengah) (Budiaji, 2013).

Sebaran pernyataan, persentase dan kategori respon dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Sebaran pernyataan, persentase respon dan jenis respon

Pernyataan	Persentase respon	Jenis Respon
Materi yang disampaikan cukup jelas	0	Sangat setuju
	29.6%	Setuju
	71.4%	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat Tidak setuju
Materi yang disampaikan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari	0	Sangat setuju
	29.6%	Setuju
	71.4%	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat Tidak setuju

Materi tersusun secara sistematis	0	Sangat setuju
	29.6%	Setuju
	71.4%	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat Tidak setuju
Materi cukup menarik	0	Sangat setuju
	29.6%	Setuju
	71.4%	Netral
	0	Tidak setuju
	0	Sangat Tidak setuju

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil sebagian besar respon peserta memilih netral (71,4%) pada pernyataan materi yang disampaikan cukup jelas, materi yang disampaikan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, materi tersusun secara sistematis, dan materi cukup menarik.

Dari sisi pemanfaatan media WhatsApp sebagai media edukasi memang menjadi tantangan sendiri, apalagi kegiatan semacam ini baru diadakan pertama kali di wilayah kecamatan pasawahan. Misalnya dari sisi pemberi materi yang tidak bisa memantau secara langsung apakah seluruh responden menyimak dengan sungguh-sungguh meskipun sebelumnya materi sudah diberikan di hari sebelumnya.

Kelemahan dalam penggunaan WhatsApp adalah mudahnya terdistraksi. Penelitian yang dilakukan oleh Budiyantri et al. (2021) menemukan bahwa sebagai media khususnya sebagai sarana pembelajaran adalah tidak bisa bertemu langsung. Responden penelitian ini berpendapat bahwa suasana belajar tidak terasa jika perkuliahan tidak dilaksanakan secara tatap muka. Hal ini pun bisa terjadi pada saat menjadikan media WhatsApp sebagai media edukasi.

Namun, berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian terkait pemanfaatan grup WhatsApp sebagai media komunikasi sudah banyak dilakukan dengan hasil yang cukup baik. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Nabilla dan Kartika (2020) dengan menggunakan responden mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fitur grup WhatsApp dapat menjadi salah satu alternatif dalam proses

pembelajaran *online*. Adapun manfaat yang didapat adalah mahasiswa menjadi aktif dalam kelas walaupun tidak melakukan tatap muka.

Penelitian lainnya dilakukan oleh *Fatmawati et al.* di tahun 2020 terkait pemanfaatan grup WhatsApp yang diketahui dapat berdampak pada pengetahuan ibu terkait pencegahan *stunting*. Berdasarkan hasil *pre dan post test*, pengetahuan ibu diketahui meningkat setelah mendapatkan materi yang diberikan melalui grup WhatsApp.

Hasil penelitian tentang pemanfaatan media WhatsApp sebagai sarana komunikasi dan edukasi banyak menunjukkan hasil yang positif dan menjadikan media ini menjadi salah satu yang bisa dimaksimalkan, terlebih di kondisi pandemi yang menuntut kita dapat beradaptasi dengan keadaan termasuk cara memberikan edukasi kesehatan.

Kelebihan media WhatsApp dibandingkan dengan media sosial lain adalah forum bersifat tertutup karena berisi orang-orang dengan pemikiran yang homogen. Selain itu, anonimitas di WhatsApp sangat rendah sehingga pengguna sulit menjadi anonim di media sosial tersebut (Bafadhal, 2018).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Gizi Ibu Menyusui dan Mitos-mitos Pemberian ASI" dapat memberikan tambahan informasi kepada para peserta. Penyebaran informasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi ibu hamil dan mitos pemberian ASI melalui media KulWap diharapkan dapat membuat masyarakat makin selektif memilih informasi yang benar.

SARAN

Kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari peserta, sehingga disarankan agar terus dilaksanakan. Sebaiknya pemberian materi KulWap tidak hanya berupa tulisan, tetapi ditambahkan juga gambar dan video agar lebih menarik dan

mudah dimengerti. Selain itu disarankan untuk adanya pemberian apresiasi bagi

peserta agar lebih antusias dalam kegiatan Kulwap.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bafadhal, O. M. (2018). Komunikasi Ritual Penggunaan Aplikasi WhatsApp: Studi Konsumsi Berita Lewat Group WhatsApp. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.7454/jki.v6i1.8628>
2. Budiaji, W. (2013). The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133. <https://doi.org/10.31227/osf.io/k7bgy>
3. Budiyanti, R. T., Isyawati, R., Ganggi, P., & Herlambang, P. M. (2021). Penggunaan Grup WhatsApp Sebagai Media Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Ssej*, 1(2), 42–48. <http://dx.doi.org/10.20961/ssej.v1i2.49666>
4. Damayanti, D., Pritasari, & Tri, L. N. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
5. Fatmawati, Y. D., Rosyadah, R., Damayanti, M. D., Abigael, D. P., & Ismawati, F. (2020). Kuliah whatsapp dalam meningkatkan pengetahuan ibu terhadap pencegahan stunting pada balita di masa pandemi. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 45–50.
6. Nabilla, R., & Kartika, T. (2020). WhatsApp Grup Sebagai Media Komunikasi Kuliah Online. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 193–202. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v4i2.4595>
7. Nugraheni, I., & Dyah, P. (2014). *PERILAKU PANTANG MAKANAN PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAYAT KLATEN TAHUN 2014*. 4(2), 35–43.
8. Setyaningsih, F. T. E., & Farapti, F. (2019). Hubungan Kepercayaan dan Tradisi Keluarga pada Ibu Menyusui dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Sidotopo, Semampir, Jawa Timur. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(2), 160. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i2.2018.160-167>

