

Fakta dan mitos seputar gizi dan pola makan pada ibu menyusui dalam seri edukasi "Holistic Talks"

Ahmad Yani ^{1*}, Suci Amalia ¹, Restu Amalia Hermanto ¹

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

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

Email : ahmadyani@holisticindonesia.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Keberhasilan ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh adanya mitos dan kepercayaan di masyarakat. Mitos-mitos atau kepercayaan menjadi salah satu hambatan untuk menyusui yang normal. Mitos yang telah diwariskan secara turun temurun, baik dalam bentuk saran, larangan, atau keyakinan yang tersebar di masyarakat, seringkali membuat ibu ragu untuk memberikan ASI kepada bayinya.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 19 November 2023 pukul 13:00 WIB-selesai, bertempat di Aula Desa Sukajadi Kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta. Peserta kegiatan merupakan kader dan ibu menyusui dari beberapa Posyandu Desa Sukajadi berjumlah 35 orang. Bentuk kegiatan berupa edukasi materi melalui seri edukasi "Holistic Talks" tentang fakta dan mitos seputar gizi dan pola makan pada ibu menyusui.

Hasil: Hasil pretest sebelum diberikan edukasi peserta memiliki nilai pengetahuan terendah 2 dan tertinggi 5 dengan nilai rata-rata 2.68 dan simpangan baku 0.900, sedangkan hasil posttest setelah diberikan edukasi nilai pengetahuan terendah 3 dan tertinggi 5 dengan rata-rata nilai 4.20 dan simpangan baku 0.764. Ada perbedaan antara hasil peserta pretest dan posttest, menurut hasil uji T-test, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$).

Kesimpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam seri edukasi "Holistic Talks" tentang fakta dan mitos seputar gizi dan pola makan pada ibu menyusui mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat. Masyarakat mampu mempraktikkan pemberian gizi dan makanan pada ibu menyusui sesuai pedoman gizi yang dianjurkan.

Kata kunci: holistic talks, gizi, pola makan, ibu menyusui

ABSTRACT

Background: Myths or beliefs are one of the obstacles to normal breastfeeding. Myths that have been passed down through generations, whether in the form of advice, prohibitions, or widely held beliefs in society, often make mothers hesitant to provide breast milk to their babies.

Method: This activity will take place on Tuesday, November 19, 2023, at 1:00 PM WIB until finished, located at the Sukajadi Village Hall, Pondoksalam District, Purwakarta Regency. The activity participants were 35 cadres and breastfeeding mothers from several Posyandu in Sukajadi Village. The form of activity is in the form of educational material through the "Holistic Talks" educational series about facts and myths about nutrition and eating patterns in breastfeeding mothers.

Results: The pretest results before being given education had the lowest knowledge score of 2 and the highest 5 with an average score of 2.68 and a standard deviation of 0.900, while the posttest results after being given education had the lowest knowledge score of 3 and the highest 5 with an average score of 4.20 and a standard deviation of 0.764. There is a difference between the results of the pretest and posttest participants, according to the T-Test results, with a significance value of 0,000 ($p < 0,005$).

Conclusion: Community service activities in the "Holistic Talks" educational series about facts and

myths regarding nutrition and diet for breastfeeding mothers are able to increase public knowledge. The community is able to practice providing nutrition and food to breastfeeding mothers according to recommended nutritional guidelines.

Keywords: *holistic talks, nutrition, diet, breastfeeding mothers*

PENDAHULUAN

Kecukupan gizi seorang ibu menyusui akan mempengaruhi jumlah dan kualitas Air Susu Ibu (ASI). Makanan adalah kebutuhan dasar manusia. Makan makanan yang sehat dan bervariasi adalah penting untuk kesehatan, terutama bagi ibu menyusui. Menurut Wardani *et al.*, pola makan dan asupan gizi ibu menyusui tidak memenuhi pedoman gizi seimbang (1). Manggabarani *et al.*, menemukan bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dikaitkan dengan pengetahuan tentang ASI dan gizi, status gizi, pola makan, dan pantangan makan (2).

Keberhasilan ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh adanya mitos dan kepercayaan di masyarakat. Mitos-mitos atau kepercayaan menjadi salah satu hambatan untuk menyusui yang normal. Studi Warsiti *et al.*, menunjukkan bahwa mitos dan elemen budaya mempengaruhi pemberian ASI eksklusif (3). Mitos-mitos yang telah diwariskan secara turun-temurun, baik dalam bentuk anjuran, larangan, atau keyakinan yang tersebar di masyarakat, seringkali membuat ibu merasa ragu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Mitos-mitos terkait menyusui berbeda-beda tergantung status pendidikan, budaya daerah dan sosial ekonomi. Mitos negatif berdampak tidak hanya pada kesehatan bayi namun juga kesehatan ibu sehingga pengetahuan ibu terkait menyusui perlu ditingkatkan (4).

Persepsi yang salah bahwa ibu menyusui hanya boleh makan makanan minim bumbu. Penyebaran informasi yang tidak akurat ini hanya menambah ketidakpastian dan kegelisahan ibu, padahal ibu menyusui sama halnya dengan orang lain, membutuhkan menu makanan bergizi seimbang. Secara umum, ibu tidak perlu

mengubah pola makannya. Bayi sudah terpapar pilihan makanan yang dikonsumsi ibu sejak dalam kandungan.

Mitos yang berkembang di masyarakat seperti bentuk dan ukuran payudara ibu yang tidak sempurna menyebabkan ibu tidak bisa menyusui. Faktanya besar kecilnya payudara tergantung pada jumlah lemak, bukan pada alveoli penghasil ASI. Ada beberapa faktor yang memengaruhi seorang ibu untuk bisa menyusui yaitu posisi saat menyusui, ukuran mulut dan bibir bayi. Selain itu, ukuran payudara ibu bukan merupakan barometer dari jumlah ASI yang dikeluarkan. Ukuran payudara yang kecil bisa menghasilkan pasokan ASI yang baik. Mitos lainnya yaitu bayi yang sedang mengalami diare sebaiknya berhenti menyusui. Fakta menunjukkan bahwa ASI adalah makanan yang ideal dan aman bagi bayi karena ASI memiliki kandungan zat gizi dan faktor imunitas yang mampu melawan kuman penyakit dan menjaga bayi untuk tetap terhidrasi (5).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk seri edukasi "Holistic Talks" penting untuk dilakukan agar pemahaman dan pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu yang sedang menyusui meningkat. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan tentang fakta dan mitos seputar gizi dan pola makan pada ibu menyusui, masyarakat mampu mempraktikkan pemberian gizi dan makanan pada ibu menyusui sesuai pedoman gizi yang dianjurkan.

METODOLOGI PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah hasil dari kerjasama antara organisasi mahasiswa gizi (ORMAGISTA) dan Program Studi Ilmu Gizi

STIKes HOLISTIK dengan Asosiasi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI), artikel ini adalah luaran dari kegiatan yang dilakukan. Kegiatan ini dimulai pada hari Selasa tanggal 19 November 2023 pukul 13:00 WIB dan berakhir pada hari yang sama, di Aula desa Sukajadi Kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta. Peserta kegiatan merupakan kader dan ibu menyusui dari beberapa Posyandu Desa Sukajadi berjumlah 35 orang. Bentuk kegiatan berupa edukasi materi melalui seri

edukasi “Holistic Talks” tentang fakta dan mitos seputar gizi dan pola makan pada ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seri edukasi “Holistic Talks”, yang merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat, mendapat respons yang baik dan antusias dari peserta. Sebanyak 35 orang mengikuti kegiatan, dan mereka berasal dari berbagai kelompok usia. Sebaran kelompok usia peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kelompok Usia Peserta

Kelompok Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
19-29 tahun	14	40
30-49 tahun	20	57,14
50-64 tahun	1	2,86
Total	35	100

Data sebaran kelompok usia peserta, sebagian besar peserta termasuk dalam kelompok usia 30-49 tahun (57,14%) dan 40,1% lainnya termasuk dalam kelompok usia 19-49 tahun, dimana, selain pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (6), dari 35 orang peserta

sebanyak 25 orang yang mengikuti *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* nilai pengetahuan peserta edukasi “Holistic Talks” tentang fakta dan mitos makanan dan gizi pada ibu menyusui dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Nilai Pengetahuan Peserta edukasi “Holistic Talks”

Hasil	Peserta	Statistik Deskriptif			
		Nilai minimum	Nilai Maksimum	Nilai Rata-rata	Simpangan Baku
<i>Pretest</i>	25	2	5	2.68	0.900
<i>Posttest</i>	25	3	5	4.20	0.764

Hasil *pretest* sebelum edukasi diberikan memiliki nilai pengetahuan terendah 2 dan tertinggi 5, dengan rata-rata 2,68 dan simpangan baku 0,900, hasil *posttest* setelah edukasi diberikan memiliki nilai pengetahuan terendah 3 dan tertinggi 5, dengan rata-rata 4,20 dan simpangan baku 0,764. Uji *Paired Sample T-Test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan kelompok rata-rata yang berkorelasi dengan distribusi data normal.

Ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* peserta.

Hasil uji T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan metode intervensi edukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta baik sebelum maupun sesudah edukasi. Orang yang sangat berpengetahuan cenderung berperilaku dan bersikap sesuai dengan apa yang mereka ketahui. Jika digunakan secara konsisten, edukasi dapat membantu meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat (7). Edukasi menyusui dapat membantu kesadaran,

perilaku, dan sikap menyusui ibu serta keberlanjutan menyusui mereka terhadap bayi (8).

Sedangkan kepuasan peserta terkait program kegiatan yang dilakukan tersaji dalam Tabel 3.

Tabel 3. Kepuasan Peserta

Pernyataan	Jumlah (n)					Total
	Setuju (S)	Sangat Setuju (SS)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)	Tidak Mengisi	
Materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	5	12	0	0	18	35
Materi disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan menarik	7	10	0	0	18	35
Waktu pemberian materi cukup memadai	5	12	0	0	18	35
Masyarakat mendapat manfaat dari kegiatan "Holistic Talks"	1	15	0	0	19	35
Kegiatan "Holistic Talks" ini harus dilakukan secara rutin	8	10	0	0	17	35
Secara umum, masyarakat menyukai "Holistic Talks"	6	10	0	0	19	35
Persentase (%)	15,24	32,86	0	0	51,90	100

Data kepuasan peserta, meskipun sebagian besar peserta tidak mengisi sebesar 51,90%, namun secara umum masyarakat puas terhadap kegiatan "Holistic Talks". Peserta yang menyatakan sangat setuju sebesar 32,86% dan menyatakan setuju 15,24%. Peserta yang menyatakan setuju dan sangat setuju juga berpendapat secara terbuka seperti yang disampaikan peserta berikut bahwa kegiatan tersebut "bagus, dan sangat memuaskan semoga terus dilakukan". Ada juga peserta yang menyatakan "kalo bisa setiap bulan satu kali diadakan penyuluhan" peserta lain menyatakan "bagus sangat

memuaskan mudah-mudahan kedepannya diadakan lagi penyuluhan kesehatan".

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam seri edukasi "Holistic Talks" tentang fakta dan mitos seputar gizi dan pola makan pada ibu menyusui mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan, masyarakat mampu mempraktikkan pemberian gizi dan makanan pada ibu menyusui sesuai pedoman gizi yang dianjurkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wardani YS, Megawati G, Herawati DMD. Asupan Gizi dan Pola Makan Ibu Menyusui ASI Eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung. Gizi Indonesia. 2021;44(1).
2. Manggabarani S, Hadi AJ, Said I, Bunga S. Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar. Jurnal Dunia Gizi. 2018;1(1).
3. Warsiti W, Rosida L, Sari DF. Faktor Mitos dan Budaya Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif pada Suku Jawa. Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. 2020;15(1).
4. Akram A, Mahmood R, Sajid M. Myths of Breastfeeding Regarding Mothers'Diet. Journal of Fatima Jinnah Medical University. 2017;11(1).

- 5 Koura, H. Myths About Breastfeeding. Al-Azhar Assiut Medical Journal. 2019; 17(2).
6. Mubarak WI. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
7. Wijayanti RA, Nuraini N, Deharja A. Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. Jurnal Ilmiah Inovasi. 2017;16(3).
8. Maleki A, Faghihzadeh E, Youseflu S. The Effect of Educational Intervention on Improvement of Breastfeeding Self-Efficacy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Obstetrics and Gynecology International. 2021;1.

