

## PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF, PIJAT OKSITOSIN DAN PENGENALAN MP-ASI SEBAGAI PERSIAPAN BAYI LULUS 6 BULAN

*Exclusive Breastfeeding, Oxytocin Massage And Introduction Of Complementary Feeding  
As A Preparation For 6-Month Graduate Babies*

**Siti Yulaikah**

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Jl. Kesatrian No.2 Danguran Katen Selatan*

\*Alamat korespondensi: [yulaikah.dokumen@gmail.com](mailto:yulaikah.dokumen@gmail.com)

*(Tanggal Submission: 18 April 2022, Tanggal Accepted : 6 Juni 2022)*



### **Kata Kunci :**

*Penyuluhan  
Kesehatan, ASI  
Eksklusif, Pijat  
Oksitosin, MP-  
ASI*

### **Abstrak :**

Pemberian ASI secara penuh selama 6 bulan sangat dianjurkan karena ASI sangat penting bagi tumbuh kembang bayi yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Untuk mencukupi kebutuhan bayi akan ASI maka dibutuhkan teknik pijat oksitosin, pijat oksitosin difungsikan untuk meningkatkan produksi ASI. Setelah usia bayi mencapai 6 bulan kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat, oleh karena itu bayi tetap diberikan ASI dan ditambah makanan pendamping ASI (MP-ASI). Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif, cara memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin, mengenal tanda bayi siap menerima MP-ASI, dan cara membuat MP-ASI sebagai persiapan bayi memasuki usia 6 bulan keatas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, yaitu ceramah, tanya jawab, demonstrasi atau praktek dan evaluasi. Khalayak sasarannya ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1-6 bulan sebanyak 20 peserta. Kegiatan telah dilaksanakan bertempat di balai desa Kemudo Prambanan Klaten tanggal 2 Nopember 2021 pada waktu 08.00 – 12.00 WIB. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada ibu menyusui berdampak pada meningkatnya pengetahuan ibu menyusui. Hal ini terlihat pada hasil nilai pre-test dan post-test didapati mayoritas pengetahuan ibu menyusui mengalami peningkatan dalam katagori baik. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena dengan pengetahuan yang baik dapat menimbulkan kesadaran untuk berperilaku yang positif. Pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran, salah satunya dengan memberikan informasi berupa penyuluhan kesehatan. Sebuah studi menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan seseorang akan meningkat setelah orang tersebut mendapatkan penjelasan dari pihak-pihak yang kompeten didalamnya. Penyuluhan kesehatan yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berdampak meningkatnya pengetahuan ibu menyusui dalam katagori baik.

**Key word :**

Health  
Education,  
Exclusive  
Breastfeeding,  
Oxytocin  
Massage,  
Complementary  
Foods

**Abstract :**

Full breastfeeding for 6 months is highly recommended because breast milk is very important for optimal growth and development of babies both physically and mentally and also for baby's intelligence. To suffice babies needs of breast milk, so it's needed an oxytocin massage. Oxytocin massage enabled for increase milk production. After the baby reaches the age of 6 months, the need for nutrients increases, therefore the baby is still given breast milk and supplemented with complementary foods (MP-ASI). The goal of the activity is to increase knowledge of breastfeeding mothers about exclusive breastfeeding, how to increase the production of breast milk with oxytocin massage, recognize the signs that babies are ready to receive supplemented with complementary foods (MP-ASI), and how to make complementary foods (MP-ASI) as a preparation for babies entering the age of 6 months and over. This Community Activity uses the health education method with using lecture techniques, question and answer, demonstration or practice and evaluation. The target audience is breastfeeding mothers who have babies aged 1-6 months as many as 20 participants. It will be held at the Kemudo Prambanan village hall, Klaten, November 2, 2021, at 08.00 – 12.00 WIB. The health education that given to breastfeeding mothers has an impact on increasing knowledge of breastfeeding mothers. This can be seen in the results of the pre-test and post-test scores, it was found that the majority of breastfeeding mothers' knowledge had increased in the good category. Knowledge is a very important factor because good knowledge can raise awareness for positive behavior. Providing information to increase knowledge so as to raise awareness, one of which is by providing information in the form of health education. A research explained that a person's level of knowledge will increase after that person gets an explanation from competent parties in it. The health education that has been carried out in this activity has an impact on increasing the knowledge of breastfeeding mothers in the good category.

Panduan sitasi / *citation guidance* (APPA 7<sup>th</sup> edition) :

Yulaikah, S. (2022). Penyuluhan Asi Eksklusif, Pijat Oksitosin Dan Pengenalan MP-Asi Sebagai Persiapan Bayi Lulus 6 Bulan. *Jurnal Abdi Insani*, 9(2), 497-506.  
<https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.573>

## PENDAHULUAN

Pemberian ASI secara penuh selama 6 bulan sangat dianjurkan karena kandungan nutrisi dalam ASI mampu meningkatkan kekebalan bayi sehingga berdampak pada kesehatan bayi yang optimal. ASI mengandung sejumlah komponen imunologis, termasuk faktor yang memiliki sifat antimikroba dan anti inflamasi serta zat yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi menjadi matang. Immunoglobulin merupakan salah satu zat kekebalan tubuh, difungsikan untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi dan alergi seperti diare.

Menurut penelitian Astari (2013), menjelaskan bahwa angka kejadian diare pada bayi yang diberikan ASI secara eksklusif lebih rendah (25%) daripada bayi yang diberikan pengganti Air Susu Ibu (PASI) dalam bentuk susu formula ataupun makanan pendamping ASI (MP-ASI) lainnya sebesar 75%. Berdasarkan analisis, bayi yang diberikan PASI mempunyai risiko 14,1 kali terpapar diare dibandingkan bayi yang diberikan ASI eksklusif, hal ini dikarenakan sistem pencernaan bayi usia kurang dari 6 bulan belum sempurna.

WHO merekomendasikan kebijakan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi sebagai makanan utama dan menjadi makanan penting kedua hingga usia bayi 1 dan atau 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif sangat mendukung terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang optimal baik fisik, mental dan kecerdasan bayi. Hal ini merupakan langkah awal bagi bayi untuk tumbuh sehat dan terciptanya sumber daya manusia yang tangguh, karena bayi tidak saja akan lebih sehat dan cerdas, tetapi juga akan memiliki *emotional quotient (EQ)* dan *social quotient (SQ)* yang lebih baik.<sup>3</sup>

Setelah usia bayi mencapai 6 bulan maka kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat sejalan dengan masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sedangkan produksi ASI semakin menurun akan kandungan zat gizi yang diperlukan oleh bayi. Untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi, bayi membutuhkan MP-ASI. MP-ASI sangat penting untuk mencukupi kebutuhan gizi dan karbohidrat yang terdapat dalam MP-ASI untuk membantu pertumbuhan, perkembangan dan sebagai gerak pada bayi yang sudah mulai aktif. Namun jangan terlalu cepat memberikan MP-ASI kepada bayi sebelum usia 6 bulan, disamping pencernaannya belum sempurna, tindakan tersebut hanya akan memperbesar potensi bayi terkena alergi makanan. Pemberian MP-ASI terlalu dini akan menyebabkan insting bayi untuk mengisap akan menurun sehingga jumlah ASI yang dikonsumsi juga menurun. Kekurangan gizi banyak terjadi karena pemberian MP-ASI yang terlalu dini atau sebaliknya anak mengalami kelebihan gizi yang menyebabkan obesitas pada anak, selain itu pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat dikarenakan bayi sering sakit, seperti infeksi saluran pernafasan, alergi, diare, demam, infeksi telinga dan bahkan dapat berdampak pada kematian bayi.

Desa Kemudo merupakan desa dibawah wilayah kerja Puskesmas Prambanan Klaten terdapat 20 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1 – 6 bulan. Berdasarkan hasil survey terhadap beberapa ibu menyusui menyatakan bahwa merasa ASI nya kurang karena bayi sering rewel sehingga ada keinginan memberikan tambahan selain ASI atau bahkan ada dari beberapa ibu menyusui disuruh orang tua atau mertuanya untuk memberikan makanan pada bayinya (Pranajaya & Ruidiyanti, 2013). Oleh sebab itu perlu adanya kegiatan penguatan kepada ibu menyusui dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang ASI eksklusif, cara memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin dan kesiapan bayi dalam menerima MP-ASI serta pembuatan MP-ASI sebagai persiapan bayi lulus 6 bulan.

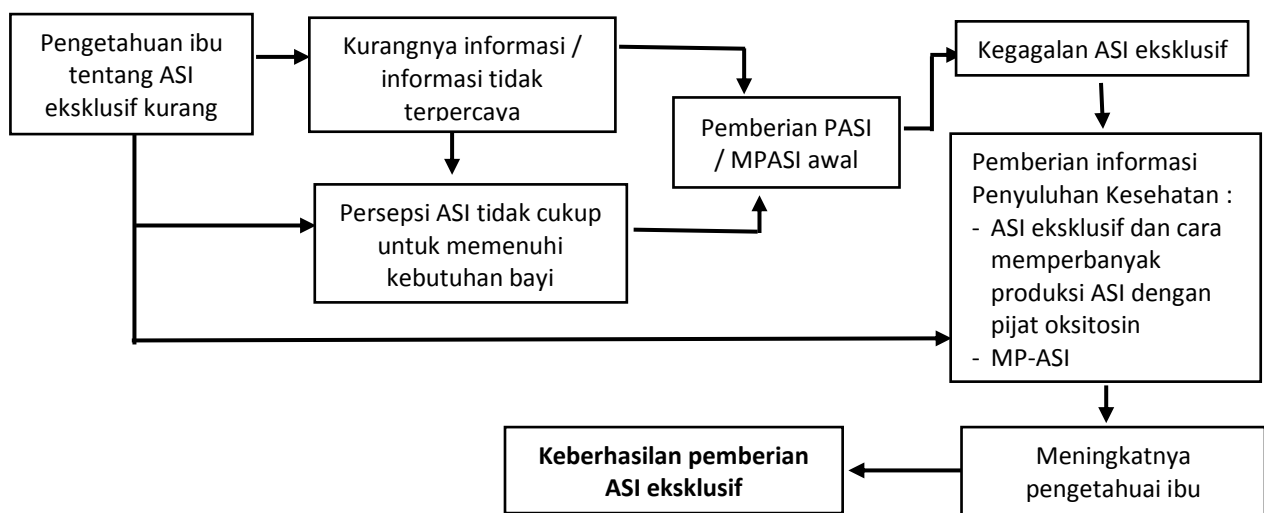
Adapun tujuan dilaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif, teknik pijat oksitosin untuk memperbanyak produksi ASI, kesiapan bayi dalam menerima MP-ASI dan pembuatan MP-ASI. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif sehingga ibu menyusui berhasil memberikan ASI secara eksklusif, mencegah pemberian MP-ASI secara dini dan kesiapan bagi ibu yang memiliki bayi usia 6 bulan untuk pemberian MP-ASI.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini rencana akan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 2 November 2021, dimulai pukul 08.00 - 12.00 WIB yang bertempat di Desa Kemudo dibawah wilayah kerja Puskesmas Prambanan Klaten.

Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1–6 bulan di desa Kemudo Prambanan Klaten Jawa Tengah. Kegiatan diawali dengan perijinan ke-dinas terkait seperti Puskesmas dan Kelurahan, dilanjutkan dengan mendataan kelompok sasaran melalui data PWSKIA yang dimiliki bidan desa dan melakukan survey lapangan untuk mencari ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1-6 bulan yang bertempat tinggal dan menetap di desa Kemudo. Dari hasil survey didapati ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1-6 bulan sejumlah 20 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat ini menggunakan 4 metode yaitu yang pertama metode ceramah, metode ini digunakan untuk menyampaikan materi penyuluhan tentang ASI eksklusif dan cara memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin, serta seputar MP-ASI (Delima et al., 2016; Hidayah & Hanifah, 2019). Metode kedua yaitu menggunakan metode demonstrasi digunakan untuk mempraktekkan teknik pijat oksitosin untuk memperbanyak produksi ASI dan mempraktekkan cara membuat MP-ASI (Lestari et al., 2014; Mufida et al., 2015). Metode ketiga menggunakan metode tanya jawab, metode ini diperuntukkan bagi ibu-ibu menyusui untuk menanyakan segala sesuatu yang berhubungan dengan penyuluhan yang diberikan. Metode keempat adalah evaluasi, metode ini dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan yang dimiliki ibu menyusui terhadap materi yang disampaikan. Dalam metode evaluasi ada 2 bentuk yaitu pretest dan post-test. Pre-test diberikan sebelum kegiatan penyuluhan dimulai dan post-test diberikan diakhir sesi kegiatan. Kerangka pemecahan masalah dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dijabarkan melalui Gambar 1 berikut :



Gambar 1. Kerangka pemecahan masalah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan registasi, penimbangan bayi dan pre-test. Pre-test dilakukan untuk mengetahui seputar pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan MP-ASI. Hasil nilai pre-test menunjukkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif mayoritas cukup yaitu sebesar 30%, namun pengetahuan ibu tentang memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin dan seputaran MP-ASI mayoritas memiliki pengetahuan rendah.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif salah satunya ditentukan oleh faktor pengetahuan ibu. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena dengan pengetahuan dapat menimbulkan kesadaran untuk berperilaku. Salah satu strategi untuk merubah perilaku menurut WHO (2014) yang dikutip oleh (Yetiani, 2020) pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran, adalah salah satunya dengan memberikan informasi berupa pemberian penyuluhan kesehatan.

Penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri manusia yang akan meningkatkan pencapaian kesehatan perorangan dan masyarakat. Sebuah studi menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan seseorang akan meningkat setelah orang tersebut mendapatkan penjelasan dari pihak-pihak yang kompeten didalamnya.

### Penyuluhan tentang ASI eksklusif dan cara memperbanyak ASI dengan pijat oksitosin.

Pemberian penyuluhan kesehatan ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu menyusui di desa Kemudo Prambanan Klaten yang meliputi pengetahuan ASI dan ASI eksklusif, alasan harus ASI selama 6 bulan, nutrisi dan komponen ASI, kecukupan ASI bagi bayi usia 0-6 bulan tanpa tambahan PASI, nutrisi untuk ibu menyusui dan cara memperbanyak produksi ASI salah satunya dengan teknik pijat oksitosin. Kegiatan ini juga mengajarkan kepada ibu menyusui bagaimana melakukan pijat oksitosin dengan menggunakan metode praktek yang dibantu oleh mahasiswa, metode ini diterapkan agar ibu menyusui paham dan mengerti akan tindakan yang dilakukan dan dapat mempraktekkan dirumah.



Gambar 2. Penyuluhan ASI eksklusif dan Pijat Oksitosin

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan atau makanan lain selain ASI, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, pisang, pepaya, bubur susu, biskuit atau tim. Bayi yang diberikan ASI secara eksklusif mempunyai dampak yang luar biasa terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangannya. Antara lain, ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang berfungsi untuk mencegah penyakit infeksi dan alergi karena ASI mengandung zat kekebalan sehingga bayi jarang sakit, hal tersebut dapat berdampak pada pertumbuhan yang baik, ASI juga menjamin tercapainya pengembangan potensi kecerdasan anak secara optimal karena ASI mengandung nutrisi-nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan otak bayi seperti taurin, laktosa, DHA, AA, omega 3 dan omega 6 yang tidak ada atau sedikit kandungannya dalam susu sapi, ASI juga dapat meningkatkan jalinan kasih sayang karena pada saat bayi menyusui, ibu sering mendekapnya sehingga tercipta rasa kasih sayang diantara keduanya.

ASI merupakan makanan yang sempurna didunia karena ASI mampu memenuhi semua unsur kebutuhan bayi. Bayi yang diberikan ASI sampai dengan usia 6 bulan tanpa diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sudah dapat memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan penelitian (Fitri *et al.*, 2014) membuktikan bahwa bayi yang diberikan ASI secara eksklusif mampu menunjukkan pertumbuhan yang normal dengan meningkatnya berat badan bayi rata-rata berkisaran 700-1000 gram/bulan pada triwulan pertama dan 500-600 gram perbulan pada triwulan kedua dan panjang badan mencapai 1,5 x tinggi badan lahir saat umur 1 tahun.

Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dapat dipengaruhi oleh produksi dan pengeluaran. Produksi dipengaruhi oleh hormon prolaktik, keluarnya hormon prolaktin dirangsang oleh syaraf sensorik yang kemudian dikirim oleh otak, otak kemudian bereaksi mengeluarkan hormon prolaktin yang masuk dalam aliran darah menuju payudara. Keluarnya hormon prolaktin ini difungsikan untuk menstimulasi sel-sel yang ada dalam alveoli (sel-sel pembuat susu) sehingga alveoli-alveoli tersebut dapat memproduksi ASI.

Pengaruh keluarnya hormon prolaktik salah satunya adalah faktor nutrisi.<sup>13</sup> Ibu harus dapat mencukupi kebutuhan nutrisi saat menyusui. Nutrisi ibu menyusui diubah menjadi energy, energi ini difungsikan untuk memulihkan kondisi kesehatan, untuk aktifitas sehari-hari serta pembentukan ASI, sehingga ibu menyusui membutuhkan 1500 kkal perhari. Jika kebutuhan energi tubuh terpenuhi pada ibu menyusui, maka energi akan diubah menjadi hormon prolaktin.<sup>16</sup>

Sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin, hormon oksitosin dipengaruhi oleh rangsangan pada puting susu ibu akibat dari hisapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang.<sup>13</sup> Hormon oksitosin menyebabkan adanya kontraksi sel-sel mioepitel di kelenjar payudara sebagai respon terhadap pengisapan puting susu yang dilakukan bayi yang kemudian terjadilah refleksi neurogenik (aliran listrik saraf) yang dihantarkan ke hipotalamus melalui serabut-serabut saraf di medula spinalis (daerah tulang belakang) sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan ASI.<sup>17</sup> Pemberian pijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dapat mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin dan hormon endorfin untuk merangsang pengeluaran ASI.<sup>18,19</sup>

Hormon endorfin merupakan hormon yang mempengaruhi terhadap kondisi psikologi pada ibu menyusui yaitu berupa ketenangan dan kerileksan. Keadaan ketenangan dan kerileksan ini juga dapat membantu merangsang hormon oksitosin untuk mengeluarkan ASI. Kondisi psikologi pada ibu menyusui yang terganggu seperti rasa cemas baik terhadap perawatan bayi, aktivitas sehari-hari, rasa nyeri akibat persalinan dan kondisi lainnya yang menyebabkan terganggunya psikologi ibu menyusui menyebabkan ibu merasa tidak berdaya dan tertekan sehingga menyebabkan terjadinya pelepasan kelenjar adrenalin, kelenjar ini menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah pada alveoli hingga menyebabkan terhambatnya let down reflek yang berakibat ASI tidak mengalir.<sup>20</sup> Dengan adanya pijat oksitosin pada sepanjang tulang belakang ibu menyusui diharapkan ibu menjadi lebih rilek dan tenang dalam menghadapi proses menyusui bayi sampai dengan 6 bulan.

### **Penyuluhan kesehatan persiapan bayi dalam menerima MP-ASI**

Penyuluhan kesehatan kedua yang disampaikan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini membahas tentang kesiapan bayi dalam menerima MP-ASI, materi yang disampaikan antara lain pengertian MP-ASI, tujuan pemberian MP-ASI, alasan bayi lulus 6 bulan harus diperkenalkan MP-ASI, dampak pemberian MP-ASI terlalu dini, tanda bayi siap menerima MP-ASI, jenis MP-ASI, syarat MP-ASI yang baik, dan jadwal pemberian MP-ASI. Adapaun dokumentasi gambar penyuluhan persiapan bayi dalam menerima MP-ASI terdapat dalam Gambar 3.



Gambar 3. Penyuluhan materi persiapan bayi dalam mengenal MP-ASI

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak dengan usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. MP-ASI merupakan makan peralihan dari ASI ke makan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya. Pemberian MP-ASI yang cukup kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan, perkembangan dan kecerdasan anak yang memasuki masa golden period.<sup>21</sup> Golden period merupakan masa emas dalam rentang kehidupan manusia yang terjadi pada usia 0-24 bulan. Dalam masa ini terjadi pertumbuhan otak berlangsung dengan kecepatan tinggi dan mencapai proporsi terbesar yakni hampir seluruh dari jumlah sel otak yang normal selama janin berada dalam kandungan seorang ibu, kemudian berlangsung agak lambat dengan porposisi yang lebih sampai anak berusia 24 bulan. Pada anak usia 24 – 60 bulan penambahan sel-sel neuron baru mulai melambat namun proses pematangan sel-sel neuron masih berlangsung.<sup>22</sup>

Namun, tidak dibenarkan jika seorang bayi belum genap berusia 6 bulan diberikan MP-ASI. Dampak dari pemberian MP-ASI secara dini dapat menyebabkan anak mengalami kekurangan gizi yang berdampak pada kekurangan zat besi, selain itu pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat, atau sebaliknya anak mengalami kelebihan gizi yang menyebabkan obesitas pada anak, kejadian penyakit lain yang ditimbulkan seperti infeksi saluran pernafasan, alergi, diare, demam, infeksi telinga dan bahkan dapat berdampak pada kematian bayi akibat dari MP-ASI dini.<sup>6,7</sup> Pemberian MP-ASI dini ini biasanya dalam bentuk susu formula, pisang, madu, air teh, biskuit, bubur susu atau bahkan nasi tim.<sup>23</sup>

Berdasarkan penelitian (Maharani, 2016) didapatkan, pemberian MP-ASI sebelum bayi berusia 6 bulan dapat menyebabkan kejadian diare dengan nilai OR 7,8 artinya bayi yang mendapatkan MP-ASI dini mempunyai peluang 7,8 kali mengalami diare. Kejadian diare pada bayi kurang dari 6 bulan yang diberikan MP-ASI dini dikarenakan sistem pencernaan bayi masih belum matur dan belum siap menerima berbagai jenis makanan.<sup>7</sup> Sedangkan menurut penelitian (Tarsikah et al., 2017) menjelaskan dampak pemberian MP-ASI dini dapat menyebabkan kematian pada bayi, hal ini dikarenakan ketrampilan motorik kasar bayi dibawah 6 bulan seperti duduk dengan tegak belum sempurna, jika bayi diberikan makan pada posisi tidur beresiko bayi tersedak hingga makanan terhisap hidung.<sup>24</sup>

Tidak dibenarkan juga pemberian MP-ASI terlambat dari usia bayi lebih 6 bulan, karena ASI hanya mampu memenuhi dua pertiga kebutuhan bayi usia 6-9 bulan dan setengah dari kebutuhan bayi usia 9-12 bulan sehingga bayi usia diatas 6 bulan harus diberikan MP-ASI.<sup>25</sup> Dilihat dari tujuan pemberian MP-ASI menurut penelitian (Nurastrini & Kartini, 2014), MP-ASI difungsikan untuk menambah energi dan zat-zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus menerus. Dengan pemberian MP-ASI yang sesuai dengan usia dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan dapat menghindarkan bayi dari kejadian kekurangan gizi, defisiensi zat gizi mikro (zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C dan volat), menyediakan makanan ekstra yang dibutuhkan untuk mengisi kesenjangan energi dengan nutrisi dan dapat menjaga imunitas bayi bagi bayi yang diberikan MP-ASI sesuai dengan usianya seperti memelihara kesehatan, mencegah penyakit, memulihkan bila sakit, membantu perkembangan psikomotor, jasmani, rohani dan mendidik anak memiliki pengalaman positif dari berbagai jenis makanan.<sup>26</sup>

Banyak dampak yang ditimbulkan akibat dari pemberian MP-ASI dini dan merugikan jika MP-ASI tidak segera diberikan kepada bayi padahal bayi sudah menginjak usia diatas 6 bulan dan sudah menunjukkan bayi siap menerima MP-ASI, seorang ibu harus tahu tanda bayi siap menerima MP-ASI

selain berpatokan pada usia. Bayi yang siap menerima makanan padat akan memberikan sinyal. Secara umum, bayi menunjukkan kesiapan menerima makanan pendamping jika menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut : bayi mulai memasukkan tangan ke mulut dan menguyahnya, berat badan sudah mencapai dua kali lipat berat lahir, bayi merespons dan membuka mulutnya saat disuapi makan, hilangnya refleks menjulurkan lidah, bayi tertarik pada makanan dibandingkan susu atau ketika disodori puting susu, bayi rewel atau gelisah padahal sudah disusui 4-5 kali, bayi sudah dapat duduk sembari disangga dan dapat mengontrol kepalanya pada posisi tegak dengan baik, keinginan terhadap makanan yang dimakan orang lain semakin besar.<sup>27</sup>

DepKes RI, yang dikutip oleh (Widyawati et al., 2016) menjelaskan bahwa pemberian MP-ASI harus mengacu pada usia anak dan disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak baik itu tekstur, frekuensi dan porsi. WHO merekomendasikan pemberian MP-ASI untuk anak usia 6-8 bulan dengan frekuensi pemberian 2-3 kali sehari, porsi 6-8 sendok makan dengan jenis makanan meningkat secara bertahap dari bubur saring hingga bubur. Anak usia 9-12 bulan pemberian meningkat menjadi 3-4 kali sehari, porsi 9-12 sendok makan dengan jenis tekstur makanan bubur meningkat menjadi nasi tim, dan untuk anak usia 12-24 bulan jenis makanan nasi tim atau makanan lembek meningkat menjadi makan keluarga dengan tambahan makanan selingan ringan (snacks atau buah) yang bergizi diberikan 1-2 kali sehari.<sup>28,29</sup>

Pemberian MP-ASI yang cukup, higienis dan berkualitas baik cara pembuatan atau pemberiannya menentukan terhadap kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan anak. Agar anak mengkonsumsi nutrisi dalam jumlah yang tepat, mereka harus mendapatkan jenis makanan yang beragam dengan penggunaan bahan pangan lokal yang mudah didapat dan memiliki harga yang terjangkau sangat disarankan kepada ibu.<sup>27,29</sup>

Pembuatan MP-ASI hendaknya mengacu pada piramida makanan yang terdiri zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun. Zat tenaga terdiri terletak dibagian bawah piramida yaitu kelompok beras dan gandum sebagai bahan pokok. Kelompok ke dua zat pengatur yang terdiri kelompok nabati dan sayuran. Sayuran yang baik untuk bayi antara lain brokoli, bayam, wortel. Kelompok ke 3 zat pembangun adalah kelompok buah. Buah kaya akan vitamin dan mineral sebagai nutrisi dan metabolisme tubuh. Buah yang diberikan pada bayi antara lain pisang, apel, pir, tomat. Paling atas dari piramida makanan adalah kelompok susu. Pada kelompok susu sebaiknya diberikan setelah anak berusia 1 tahun, kelompok ini antara lain susu, keju, yoghurt.<sup>30</sup> Berikut merupakan demonstrasi pembuatan MP-ASI terdapat dalam gambar 4.



Gambar 4. Penyuluhan cara membuat MPASI



Teknik demonstrasi yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat agar ibu-ibu yang memiliki bayi usia 1-6 bulan dapat lebih memahami terhadap materi penyuluhan yang disampaikan. Dalam penelitian (Novianti, 2011) yang dikutip oleh (Kustiani & Misa, 2018) menyatakan penyuluhan kesehatan yang diberikan dengan teknik demonstrasi lebih memberikan manfaat baik terhadap pengetahuan dan perubahan perilaku.31 Menurut (Mansur & Ulianingsih, 2019) pendidikan kesehatan yang diberikan dengan menggunakan teknik demonstrasi dan dibantu menggunakan peralatan yang mendukung dapat merangsang indra penglihatan dan pendengaran sehingga ibu dengan mudah mengerti dan menerima pesan yang disampaikan. Semakin banyak indra yang digunakan maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang diterima.32 Hal ini sejalan dengan hasil evaluasi diakhir sesi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai sarana post-test yang diberikan kepada peserta. Hasil evaluasi menunjukkan, mayoritas pengetahuan ibu dalam katagori baik tentang ASI eksklusif, memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin, kesiapan bayi dalam menerima MP-ASI dan pembuatan MP-ASI meningkat. Berikut merupakan tabel gambaran peningkatan pengetahuan ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1-6 bulan di desa Kemudo Prambanan Klaten :

**Tabel 1.** Gambar pengetahuan ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1-6 bulan di desa Kemudo Prambanan Klaten sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan

		Pengetahuan ibu Menyusui					
Penilaian	Indikasi Yang Dinilai	Baik		Cukup		Kurang	
		f	%	f	%	F	%
Pre-test	ASI eksklusif	6	30	8	40	6	30
	Cara memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin	2	10	4	20	14	70
	Kesiapan bayi dalam menerima MP-ASI	3	15	5	25	12	60
	Pembuatan MP-ASI	8	40	7	35	5	25
	ASI eksklusif	18	90	2	10	0	0
Post-test	Cara memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin	17	85	3	15	0	0
	Kesiapan bayi dalam menerima MP-ASI	16	80	2	10	2	10
	Pembuatan MP-ASI	16	80	3	15	1	5
	ASI eksklusif	16	80	3	15	1	5

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penyuluhan kesehatan yang telah dilakukan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berdampak meningkatnya pengetahuan ibu menyusui yang memiliki bayi usia 1-6 bulan di desa Kemudo Prambanan Klaten yang meliputi :

1. Ibu menyusui yang mengalami peningkatan pengetahuan dalam katagori baik tentang ASI eksklusif sebanyak 18 orang
2. Ibu menyusui yang mengalami peningkatan pengetahuan dalam katagori baik tentang cara memperbanyak produksi ASI dengan pijat oksitosin sebanyak 17 orang
3. Ibu menyusui yang mengalami peningkatan pengetahuan dalam katagori baik tentang kesiapan bayi dalam menerima MP-ASI sebanyak 16 orang

4. Ibu menyusui yang mengalami peningkatan pengetahuan dalam katagori baik tentang cara membuat MP-ASI sebanyak 16 orang

**Saran.**

Untuk mencapai keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif, ibu menyusui membutuhkan support sistem yang baik dari keluarga, suami, tenaga kesehatan dan masyarakat maka hendaknya semua support sistem terus dapat memberikan dukupan epada ibu menyusui diperlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astari, N. (2013). Hubungan Pemberian Susu Formula Dengan Kejadian Diare Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Journal Of Nutrition College*, 2(4).
- Delima M., Arni, G. Z., & Rosya E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Junal IPTEKS Terapan*, 9(4), 282-293.
- Fitri, D. I., Chundrayetti, E., & Semiarty, R. (2014). Hubungan Pemberian ASI dengan Tumbuh Kembang Bayi Umur 6 Bulan di Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Hidayah T., & Hanifah, I. (2019). Penerapan Metode Massage endorphin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada lu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. *Journal Health Of Science*, 12(1), 30-38.
- Kustiani, A., & Misa, A. P. (2018). Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Prilaku Ibu Dalam Pemberian MP-ASI Anak Usia 6-24 Bulan Pada Intervensi Penyuluhan Gizi Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(1), E-ISSN : 2622-4135.
- Lestari M.U., Lubis G., & Pertiwi D. (2014). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun Di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Maharani, O. (2016). Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini Berhubungan Dengan Kejadian Diare Pada Bayi Umur 0-12 Bulan Di Kecamatan Dampal Utara Tolitoli Sulawesi Tengah. *Jurnal Ners And Midwifery Indonesia*, 4(2), 84-89.
- Mansur, H. Y., & Ulianingsih, A. N. (2019). Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Teknik Emosional Demontrasi (Emo Demo) Terhadap Motivasi Ibu Hamil TM III Dalam Pemerian ASI Eksklusif. *Malang Journal Of Midwifery*, 1(2).
- Mufida, L., Widyaningsih, T.D., & Maligan, J. M. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6-24 Bulan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(4).
- Novianti, Y. (2011). Memenuhi Gizi Si Kecil Dengan Piramida Makanan. (*Artikel*) *Ibu Dan Balita*. <https://www.lbudanbalita.com>.
- Nurastrini, R. V, & Kartini, A. (2014). Jenis MP-ASI, Frekuensi Dan Waktu Pertama Kali Pemberian MP-ASI Sebagai Faktor Resiko Kejadian Gizi Lebih Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Kota Magelang. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 259-265.
- Pranajaya, R., & Rudiyaniti, N. (2013). Determinan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan*, 9(2).
- Tarsikah, Suharno, B., & Estu, H. (2017). Pemberian MP-ASI Dini Meningkatkan Kejadian Morbiditas Bayi. *MIKIA Journal, Maternal and Neonatal Health Journal*, 1(2), 44-50.
- Widyawati, Febry, F., & Destriatania, S. (2016). Analisis Pemberian MP-ASI Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 12-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesung Batu, Empat Lawang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(2).
- Yetiani, N. (2020). Pengaruh Penyuluhan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 378-387.