

## Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK)

Dianti Ias Oktaviasari<sup>1\*</sup>, Reny Nugraheni<sup>2</sup>

<sup>#</sup> S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata kediri, <sup>#</sup> S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata kediri

[\\*dianti.oktaviasari@iik.ac.id](mailto:*dianti.oktaviasari@iik.ac.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dalam rangka percepatan perbaikan gizi telah diterbitkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi yang diprioritaskan pada Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). Salah satu upaya yang dilakukan adalah pemberian ASI Eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan dan dilanjutkan sampai usia 2 (dua) tahun dengan pemberian MP-ASI. Data Provinsi Jawa Timur dan Kabupaten Kediri menunjukkan masih rendahnya cakupan ASI Eksklusif dan masih kurangnya kesadaran ibu dalam memberikan tambahan *prelactal feeding* sebelum usia bayi mencapai 6 bulan dan ketidaktauhan ibu mengenai pemberian MP-ASI. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI. **Metode:** Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan dan media leaflet dan sticker. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan indikator peningkatan pengetahuan yang diukur dari hasil *pre test* dan *post test*. **Hasil:** Analisis data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita menjadi menjadi 86%, dan analisis dengan Paired Sample T-Test dengan  $\alpha=0,005$  menunjukkan  $p=0,000$  yaitu adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan. **Kesimpulan:** Kegiatan Pengabdian Masyarakat menunjukkan kegiatan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita yang datang ke posyandu mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif, manajemen pemberian ASI pada ibu bekerja dan pemberian MP-ASI pada balita usia diatas 6 bulan. Diharapkan tindak lanjut adanya pendampingan terhadap ibu balita mengenai cara membuat MP-ASI dan pelatihan kader posyandu mengenai ASI Eksklusif dan MP-ASI.

**Kata Kunci:** ASI Eksklusif, MP-ASI, peningkatan pengetahuan, 1000HPK, penyuluhan

### THE IMPORTANCE OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING AND COMPLEMENTARY BREASTFEEDING (MP-ASI) IN AN EFFORT TO SUPPORT THE FIRST 1000 DAYS OF LIFE MOVEMENT

### ABSTRACT

**Background:** In order to accelerate nutrition improvement, the Republic of Indonesia Presidential Regulation Number 42 of 2013 concerning the National Movement for the Acceleration of Nutrition Improvement has been prioritized for the First Thousand Days of Life. One of the efforts made is exclusive breastfeeding for babies until the age of 6 months and continued until the age of 2 (two) years with complementary feeding. Data from East Java Province and Kota Kediri show that the coverage of exclusive breastfeeding is still low and there is still a lack of awareness of mothers in providing additional *prelactal feeding* before the baby reaches 6 months of age and the mother's ignorance of complementary feeding. **Purpose:** This community service activity is to increase the knowledge of mothers under five about the importance of exclusive breastfeeding and complementary breastfeeding. **Methods:** Implementing community service with the method of extension and media leaflets and stickers. The success of the activity is marked by an indicator of increasing knowledge as measured by the results of the pre-test and post-test. **Results:** Data analysis showed an increase in the knowledge of mothers under five to be 86%, and analysis by Paired Sample T-Test with  $\alpha = 0.005$  showed  $p = 0.000$ , which is a significant difference between the level of knowledge of mothers under five before and after receiving counseling. **Conclusion:** Community Service Activities show that activities can effectively increase the knowledge of mothers under five who come to posyandu about the importance of exclusive breastfeeding, management of breastfeeding for working mothers and giving complementary foods to toddlers over 6 months of age. It is hoped that the follow-up is assistance to mothers of toddlers on how to make complementary foods and posyandu cadres training on exclusive breastfeeding and complementary breastfeeding.

**Keywords:** Exclusive Breastfeeding, Complementary Foods (MP-ASI), increased knowledge, First Thousand Days of Life (1000 HPK), counselling.

## 1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu komponen penting suatu bangsa yang harus dipenuhi untuk mewujudkan masyarakat yang sehat, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (Kemenkes, 2018). 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa awal kehidupan sejak dalam kandungan sampai memasuki usia dua tahun. Fase ini disebut sebagai “periode emas kehidupan” karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Kurang gizi pada masa ini akan mengakibatkan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya. Cukup gizi selama dalam kandungan akan membuat janin tumbuh dan lahir sebagai bayi yang sehat kuat dan sempurna dalam tiap fase perkembangan dan pertumbuhannya (Kemenkes, 2014).

Dalam rangka percepatan perbaikan gizi telah diterbitkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi yang diprioritaskan pada Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). Salah satu upaya yang dilakukan adalah pemberian ASI kepada bayi secara Eksklusif. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai berusia 6 bulan tanpa diberi makanan lain selain ASI dan dilanjutkan menyusui sampai usia 2 (dua) tahun dengan pemberian MP-ASI sesuai dengan tahapan umur anak.

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan pemberian MP-ASI yang tepat serta banyaknya faktor yang mempengaruhi kesuksesan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif dapat menyebabkan rendahnya cakupan ASI Eksklusif di Indonesia. Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, menurut WHO/UNICEF ada tiga hal yang harus dilakukan yaitu: pertama memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir. Kedua memberikan ASI Eksklusif yaitu hanya Air Susu Ibu (ASI) saja sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, ketiga memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) yang bergizi sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan, dan keempat dan 4) meneruskan menyusui anak sampai umur 24 bulan atau lebih (Roesli, 2000).

Pemberian makan yang terlalu dini dan tidak tepat mengakibatkan banyak anak yang menderita kurang gizi. Untuk itu perlu dilakukan pemantauan pertumbuhan sejak lahir secara rutin dan berkesinambungan. Fenomena “gagal tumbuh” atau *growth faltering* pada anak Indonesia mulai terjadi pada usia 4-6 bulan ketika bayi diberi makanan selain ASI dan terus memburuk hingga usia 18-24 bulan. MP-ASI mulai diberikan sejak bayi berumur 6 bulan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan anak selain dari ASI. Hal ini perlu dilakukan karena kebutuhan gizi bayi meningkat semenjak usia 6 tahun sehingga membutuhkan pendamping (MCA Indonesia, 2017).

Data pada profil kesehatan Provinsi Jawa Timur, diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur usia 0-6 bulan tahun 2017 sebesar 75,7 %. Cakupan tersebut mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2016 (74,5 %). Data tersebut juga menunjukkan jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif pada usia 0-6 bulan di Kabupaten Kediri mencapai 70,0 %. Angka tersebut menunjukkan bahwa cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Kediri masih dibawah rata-rata cakupan di Provinsi Jawa Timur.

Berdasarkan profil Kesehatan Kabupaten Kediri (2017), pencapaian ASI Eksklusif cenderung mengalami penurunan dari 64,5% pada tahun 2016 menurun menjadi 62,4% pada tahun 2017. Kurangnya pengetahuan ibu tentang Asi, kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan, ibu bekerja menjadi beberapa faktor yang disoroti sebagai sebab masih belum mencapai cakupan minimal pemberian ASI Eksklusif sebesar 80%.

Posyandu merupakan ujung tombak Puskesmas untuk mendeteksi status kesehatan dan gizi balita. Selain itu, kegiatan posyandu juga berperan dalam melaksanakan penyuluhan/konsultasi tentang gizi dan kesehatan (Kemenkes RI, 2012). Untuk itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan ibu balita melalui pemberian informasi dan mengajak masyarakat untuk pemberian asi eksklusif pada balita.

Melihat kondisi masih rendahnya cakupan ASI Eksklusif dan masih kurangnya kesadaran ibu-ibu terdapat kebiasaan masyarakat memberikan tambahan *prelactal feeding* sebelum usia bayi mencapai 6 bulan dan ketidaktahuan ibu mengenai pemberian MP-ASI. Oleh sebab itu, perlu diberikan informasi mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI dalam upaya mendukung gerakan 1000 HPK.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran dalam pemberian ASI Eksklusif dan meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran tentang pemberian MP-ASI.

Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan sehingga masyarakat mau menerapkan ASI Eksklusif dan dapat memberikan MP-ASI yang tepat untuk anaknya.

## 2. METODE PENGABDIAN

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

#### a. Waktu

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada bulan Agustus 2019.

#### b. Tempat pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

### 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI dengan ceramah, tanya jawab dan diskusi, serta praktik secara langsung posisi dan pelekatan yang baik saat menyusu. Selain kegiatan penyuluhan, pemberian edukasi juga dilakukan dengan pemberian media leaflet dari Kemenkes tentang ASI-Eksklusif dan MP-ASI serta *sticker* mengenai waktu, jumlah dan komposisi yang tepat pemberian MP-ASI. Alat dan media yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah leaflet, power point, LCD, kuesioner *pre test* dan *post test*, alat peraga boneka bayi dan *mammae*. Sasaran dari kegiatan adalah ibu balita yang datang di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah perubahan skor pada kuesioner *pretest* dan *posttest* yang diisi oleh peserta saat sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan, yang dapat menggambarkan perubahan pengetahuan masyarakat setelah pemberian edukasi

### 2.3. Pengambilan Sampel

Peserta kegiatan Penyuluhan adalah ibu balita yang datang di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri berjumlah 30 ibu balita. Teknik pengambilan sampel dalam kegiatan ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Gambaran Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan penyuluhan dan pemberian leaflet dan *sticker*. Peserta kegiatan adalah ibu balita yang datang ke Posyandu sejumlah 30 orang. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Sebelum penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pre test* yang dibagikan oleh penyuluhan. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Materi yang disampaikan adalah tentang ASI Eksklusif, manfaat ASI Eksklusif, cara memerah ASI dan menyimpan ASI untuk ibu bekerja, teknik posisi dan pelekatan menyusi. Pembahasan materi dilanjutkan tentang MP-ASI, waktu, teknik, komposisi dan jumlah MP-ASI yang tepat untuk diberikan pada bayi sesuai tingkatan umur dari 6 hingga 24 bulan. Materi diberikan dengan metode diskusi interaktif. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluhan. Sesi tanya jawab dibuka setelah penyuluhan selesai menyampaikan materi. Dalam sesi tanya jawab, ada 3 pertanyaan yang diajukan kepada penyuluhan. Di akhir kegiatan, peserta kembali diberikan kuesioner untuk diisi. Kuesioner ini adalah *post test* dari kegiatan penyuluhan. *Post test* diberikan untuk mengevaluasi tujuan pencapaian dari penyuluhan. Skor *post test* didapat dengan cara yang sama dengan *pre test*. Skor tersebut kemudian dibandingkan untuk melihat ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan skor maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ditunjukkan pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Pentingnya Asi Eksklusif dan MP-ASI di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol  
Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri  
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 2. Kegiatan Praktik Posisi dan Pelekatan yang baik saat Menyusu di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol  
Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

### 3.2. Analisis Hasil Kuesioner *Pretest* dan *Posttest*

Kuesioner *pre test* dan *post test* yang telah diisi peserta kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya direkap, diolah dan dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil rekapitulasi jumlah jawaban benar pada kuesioner *pre test* dan *post test* disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Persentase Jumlah Jawaban Benar *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Ibu Balita Melalui Penyuluhan Pentingnya ASI Eksklusif dan Pemberian MP-ASI di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2019

Tingkat Pengetahuan	Rata-rata Jawaban Benar(%)
<i>Pretest</i>	57
<i>Posttest</i>	86

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan jumlah jawaban benar antara hasil nilai pre test dan post test. Hasil pre test menunjukkan 57% jawaban benar sedangkan pada hasil post test menunjukkan peningkatan jumlah jawaban benar menjadi 86%.

Hasil rekapitulasi kuesioner dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk menguji apakah ada pengaruh penyuluhan pentingnya ASI Eksklusif dan pemberian MP-ASI terhadap pengetahuan ibu balita dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan  $\alpha= 0,05$ . Tabel 2 menunjukkan perbedaan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* pengetahuan ibu balita melalui penyuluhan MP-ASI.

**Tabel 2.** Perbedaan Rata-Rata Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Ibu Balita Melalui Penyuluhan Pentingnya ASI Eksklusif dan Pemberian MP-ASI di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2019

Tingkat Pengetahuan	Nilai Mean±SD	p.
<i>Pretest</i>	17,222±6,340	
<i>Posttest</i>	25,778±3,492	0,000

Tabel 2 menunjukkan berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa rata-rata pengetahuan ibu balita meningkat dari 17,222 (*pretest*) menjadi 25,778 (*posttest*) dengan nilai *probabilitas* ( $p.=0,000$ ). Oleh karena ( $p<0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah penyuluhan Pentingnya ASI Eksklusif dan Pemberian MP-ASI di Posyandu Ringinrejo Desa Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

Peningkatan pengetahuan ibu tentang pengertian, manfaat ASI Eksklusif dan manajemen ASI Eksklusif tekstur dan jenis MP-ASI di dukung oleh adanya media berupa leaflet dan materi powerpoint yang disampaikan sehingga membantu dalam penyampaian materi penyuluhan. Pesan gambar dengan warna yang menarik dan sedikitnya kata dalam powerpoint membantu ibu dalam memahami dan mengingat pesan yang disampaikan dengan mudah. Pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata yaitu kurang lebih 75% sampai 87%. Sedangkan melalui indera lain hanya 13% sampai 25%. Dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan atau bahan pendidikan, Notoatmodjo (2003).

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat Pentingnya ASI Eksklusif dan Pemberian MP-ASI adalah adanya peningkatan pengetahuan kelompok sasaran yaitu ibu balita yang datang di Penyuluhan Ringinrejo Desa Grogol Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis skor kuesioner *pre test* dan *post test* yang meningkat. Saran yang dapat direkomendasikan dari kegiatan ini adalah keberlanjutan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilaksanakan secara berkesinambungan, tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan tapi adanya pendampingan terhadap kelompok sasaran agar dapat meningkatkan kemauan dan perubahan perilaku pada masyarakat untuk memberikan ASI Eksklusif dan pemberian MP-ASI yang tepat. Diharapkan tindak lanjut dari kegiatan ini adalah adanya pendampingan terhadap ibu balita mengenai cara membuat MP-ASI dan pelatihan kader posyandu mengenai ASI Eksklusif dan MP-ASI, serta diperlukan advokasi dan kerjasama kepada pemerintah setempat untuk pembentukan Kelompok Pendukung ASI (KP-ASI) di tingkat Desa.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima diberikan kepada Yayasan Bhakti Wiyata Kediri dan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2012). Ayo ke Posyandu Setiap Bulan. [www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id). Diakses pada tanggal 7 Agustus 2019
- Kemenkes RI. (2015). Buku saku pemantauan status gizi dan indikator kinerja gizi tahun 2015. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Retrieved from [www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/ hasil-riskesdas-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf)
- Millennium Challenge Account Indonesia. (2017). Stunting dan masa depan Indonesia. Jakarta: MCAIndonesia Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Roesli, Utami. 2000. *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidia, Jakarta.
- Profil Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2017. (2018). Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2014/351\\_Jatim\\_Kab\\_Kediri\\_2017.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2014/351_Jatim_Kab_Kediri_2017.pdf), diakses pada tanggal 24 November 2019.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. (2018). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVINSI\\_2017/15\\_Jatim\\_2017.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2017/15_Jatim_2017.pdf), diakses pada tanggal 24 November 2019.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV