

## Edukasi Nutrisi Selama Laktasi di Posyandu Sri Tanjung Desa Grudo Kabupaten Ngawi

\*Endri Ekayamti & Hamidatus Daris Sa'adah

Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, Indonesia

### ABSTRAK

Edukasi tentang nutrisi selama laktasi penting untuk mendukung keberhasilan menyusui yang mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 12 Desember 2024 di Sri Tanjung Dusun Ngronggi dengan 10 ibu nifas. Kegiatan dimulai dengan pre-test, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai kebutuhan gizi ibu menyusui, jenis makanan yang mendukung ASI, dan dilanjutkan dengan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan 40% dalam pengetahuan peserta setelah edukasi. Meskipun ada peningkatan signifikan, tantangan seperti keterbatasan waktu dan ekonomi menghambat penerapan pola makan sehat. Program lanjutan yang memberikan solusi praktis terkait pengelolaan makanan sehat dibutuhkan. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan berpotensi memperbaiki kualitas ASI serta mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Kata kunci: Nutrisi, Laktasi, Edukasi.

### Nutrition Education during Lactation at Posyandu Sri Tanjung Grudo Village, Ngawi Regency

### ABSTRACT

Education about nutrition during lactation is important to support successful breastfeeding which affects the health of mothers and babies. This community service activity was carried out on December 12, 2024 at Posyandu SriTanjung with 10 postpartum mothers. The activity began with a pre-test, continued with counseling on the nutritional needs of breastfeeding mothers, types of food that support breast milk, and continued with a post-test. The results showed a 40% increase in participant knowledge after education. Although there was a significant increase, challenges such as time and economic constraints hinder the implementation of a healthy diet. A follow-up program that provides practical solutions related to healthy food management is needed. This activity is effective in increasing the knowledge of postpartum mothers and has the potential to improve the quality of breast milk and support the health of mothers and babies.

Keyword: Nutrition, Lactation, Education.

### \*Corresponding Author:

Email : [ekayamti.endri82@gmail.com](mailto:ekayamti.endri82@gmail.com)  
Alamat : Mulyorejo, Central Karang, Kec.  
Ngawi, Kabupaten Ngawi, Jawa  
Timur 63218.

This Journal is licensed under a Creative  
Commons Attribution ShareAlike 4.0



Hal: 37-41

## PENDAHULUAN

Keberhasilan ibu menyusui tergantung pada manajemen dirinya. Air Susu Ibu (ASI) menjadi salah satu program *World Health Organization* (WHO) dan Pemerintah RI yang gencar disuarakan dalam sektor kesehatan untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas. WHO merekomendasikan bahwa ibu menyusui hingga 24 bulan. Menyusui memberikan nutrisi yang optimal pada bayi dan meningkatkan bonding antara ibu dan bayinya. Selain itu, menyusui eksklusif juga memberikan keuntungan bagi ibu, dimana hal ini dapat digunakan sebagai kontrasepsi alami selama 6 bulan menyusui eksklusif. Menyusui juga membantu ibu untuk menurunkan berat badan karena membutuhkan energi dalam jumlah besar (WHO, 2014; Ulya dkk., 2021).

Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Pasal 6 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif dimana setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya (Republik Indonesia, 2012). Hal ini menjadi tidak berlaku jika terdapat indikasi medis, ibu tidak ada, atau ibu terpisah dari bayinya. Berdasarkan tempat tinggal, hasil Susenas Maret 2017 menunjukkan bahwa presentase status IMD di daerah perkotaan (70,02%) lebih tinggi dibandingkan pedesaan (64, 05%). Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2018 sebesar 68, 74%. Angka tersebut melampaui target Renstra 2018 sebesar 47%. Pelaksanaan IMD dan pemberian ASI eksklusif erat kaitannya dengan daerah tempat tinggal dan akses masyarakat kepada pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2018).

Selama proses menyusui, tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor seperti manajemen diri ibu yang baik, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, juga asupan nutrisi ibu yang akan mempengaruhi dari keberhasilan proses menyusui. Kebutuhan nutrisi selama menyusui terutama bergantung pada jumlah dan komposisi ASI yang diproduksi dan kebutuhan nutrisi awal ibu dan status gizi. Nutrisi yang ada dalam susu ini berasal dari makanan ibu atau dari cadangan gizinya. ASI manusia memiliki komposisi yang cukup konstan, dan hanya dipengaruhi secara selektif oleh pola makan ibu. Pada setiap kunjungan nifas, ibu dan bayi harus diperiksa, dan nasihat tentang pola makan ibu dan bayi harus diberikan. Pertambahan berat badan bayi adalah cara terbaik untuk menilai kecukupan makanan bayi. Ibu sebaiknya tidak menerima kurang dari 1800 kalori perhari (Husein, 2019). Artikel ini bertujuan untuk membahas pentingnya nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu menyusui untuk mendukung keberhasilan menyusui.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 12 Desember 2024 di Posyandu Sri tanjung Dusun Ngronggi Desa Grudo Kabupaten Ngawi dengan ibu nifas sebanyak 10 orang. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan penyampaian tujuan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai pentingnya nutrisi selama laktasi. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur Tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi. Pemberian edukasi mencakup materi kebutuhan nutrisi ibu menyusui, jenis makanan yang mendukung produksi ASI, serta makanan yang perlu dihindari. Setelah itu, dilanjutkan dengan diskusi interaktif untuk menjawab pertanyaan peserta. Pada sesi tanya jawab, peserta diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman dan bertanya lebih lanjut. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi

pemahaman peserta menggunakan lembar evaluasi (posttest) dan pembagian brosur edukasi. Melalui kegiatan ini, ibu nifas diharapkan memperoleh pengetahuan yang dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

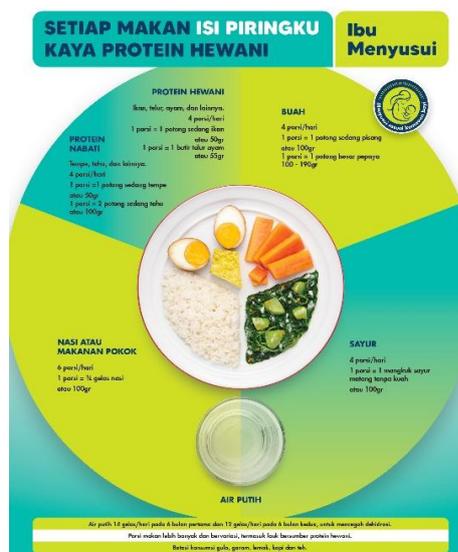
Kegiatan edukasi mengenai nutrisi selama laktasi yang dilaksanakan pada 12 Desember 2024 di Posyandu Sri Tanjung Dusun Ngronggi Desa Grudo Kabupaten Ngawi dengan peserta ibu nifas sejumlah 10 orang berjalan dengan sukses. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang nutrisi selama laktasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan terbatas mengenai jenis makanan yang mendukung produksi ASI dan pentingnya pola makan sehat selama laktasi.

Setelah kegiatan edukasi yang terdiri dari penyuluhan materi, demonstrasi menu sehat, dan diskusi interaktif, dilakukan post-test untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah kegiatan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta tentang gizi ibu menyusui, dengan rata-rata skor post-test lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan dalam pemahaman peserta mengenai pentingnya makanan bergizi untuk mendukung produksi ASI dan kesehatan ibu serta bayi.

**Tabel 1**  
**Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi**

Kategori	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	7	70%	2	20%
Baik	3	30%	8	80%

Sumber: Data Diolah



**Gambar 1**  
**Poster Edukasi Nutrisi Masa Laktasi (Kemenkes, 2018)**

Meskipun terjadi peningkatan yang signifikan, tantangan seperti keterbatasan waktu dan ekonomi masih menjadi hambatan dalam penerapan pola makan sehat bagi beberapa peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani (2024) yang menyatakan bahwa akses terhadap makanan sehat seringkali terhambat oleh faktor ekonomi dan waktu. Oleh karena itu, meskipun ada peningkatan pengetahuan, diperlukan program lanjutan yang memberikan solusi praktis mengenai pengelolaan makanan sehat dengan anggaran terbatas, seperti pelatihan memasak praktis atau distribusi bahan makanan bergizi dengan harga terjangkau.

Hasil pre-test dan post-test ini juga mengonfirmasi bahwa pendidikan yang melibatkan evaluasi langsung, seperti pre-test dan post-test, efektif dalam mengukur perubahan pengetahuan peserta dan memperlihatkan dampak nyata dari kegiatan edukasi. Program ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran ibu nifas tentang pentingnya nutrisi selama laktasi, yang berpotensi memperbaiki kualitas ASI dan mendukung kesehatan ibu serta bayi secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendidikan nutrisi selama laktasi dengan menggunakan metode pre-test dan post-test dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas secara signifikan, namun untuk keberlanjutan implementasinya, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengatasi hambatan praktis yang dihadapi ibu-ibu nifas dalam menerapkan pola makan sehat.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi berhasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor dari sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya makanan bergizi untuk mendukung produksi ASI dan kesehatan ibu serta bayi. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi kesadaran peserta, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas ASI dan mendukung kesehatan ibu serta bayi. Namun, untuk menjaga keberlanjutannya, penting untuk mengatasi hambatan praktis yang dihadapi ibu nifas dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, meskipun terjadi peningkatan yang signifikan, beberapa tantangan praktis seperti keterbatasan waktu dan ekonomi masih menjadi hambatan dalam penerapan pola makan sehat oleh ibu nifas. Oleh karena itu, program lanjutan yang dapat memberikan solusi praktis terkait pengelolaan makanan sehat dengan anggaran terbatas sangat diperlukan, misalnya melalui pelatihan memasak praktis atau distribusi bahan makanan bergizi dengan harga terjangkau.

## DAFTAR PUSTAKA

Ghafel, H. H., Abbod, B. H. (2019). The Impact of Nutritional Milk for Lactating Mothers upon Efficiency of Breast Feeding for Iraqi Mothers at Maternity Hospital in Baghdad City. *Indian Journal of Forensic Medicine and Tociology*, 14(1), 962-967. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i1.178>.

Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kemkes. (2018). *Poster: Isi Piringku*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/poster-isi-piringku>.
- Ramadhani, C. J., Fadilah, L. T., Zahira, M. R., Riyanto, N. S. A., Lutfiatun, N., Carisa, N. Y., Fatimah, R. N., Sirfeffa, W. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keputusan dalam Memilih Menu Makanan pada Mahasiswa program Studi Gizi Universitas Negeri Semarang 2023. *Jurnal Analis*, 3(2), 177-194.
- Republik Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*.
- Ulya, N., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. PT. Nasya Expanding Management (Penerbit NEM).
- WHO. (2014). *Exclusiver Breastfeeding for Optimal Growth, Development, adn Helatd of Infants*. Available at: <https://www.who.int/elena/titles/exclusive-breastfeeding/en/>.