

## Upaya Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Relaksasi Untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif Di Desa Jumoyo Kabupaten Magelang

Dian Puspitasari<sup>1</sup>, Fatimah Dewi Anggraeni<sup>2</sup>, Ika Fitria Ayuningtyas<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

e-mail: <sup>1</sup>dian.ayaniyka@gmail.com, <sup>2</sup>dewianggraeni303@gmail.com, <sup>3</sup>ikafitriaayuningtyas@gmail.com

**ABSTRAK.** Pengabdian masyarakat ini bertema “Upaya Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Relaksasi Untuk Meningkatkan Cakupan Asi Eksklusif Di Desa Jumoyo Kabupaten Magelang”. Masalah pemberian ASI masih menjadi penyebab dalam pencapaian ASI Eksklusif. Asupan gizi yang penting untuk bayi adalah pemberian ASI eksklusif. Dalam pemberian ASI eksklusif penting sekali melakukan persiapan seorang ibu dalam pemberian ASI. Masyarakat masih banyak menemukan kesulitan dalam pemberian ASI terutama pada saat pertama atau masa nifas awal setelah pulang dari klinik/tenaga kesehatan. Ibu merasa memiliki ASI yang kurang dan kurangnya suport serta dukungan dari orang yang paham tentang ASI. **Mitra PkM** adalah Perangkat desa dan tokoh karena masyarakat yang tepat untuk dapat memberikan suport kepada ibu nifas diawal masa pemberian ASI. **Tujuan PkM** adalah memberikan edukasi kelompok ibu hamil terutama TM 2 dan 3 agar memiliki pengetahuan dan motivasi melalui relaksasi sehingga akan siap dalam pemberian ASI eksklusif di saat masa nifas. **Solusi yang ingin dicapai** adalah agar masyarakat dapat mengatasi masalah-masalah dalam pemberian ASI terutama di awal proses masa nifas disaat lepas dari pantauan nakes sehingga harapannya cakupan ASI Eksklusif dapat tercapai. **Metode pelaksanaan** kegiatan adalah berupa pemberian edukasi melalui kelas ibu hamil dan melalui kegiatan relaksasi secara langsung dan melalui audio visual. Evaluasi terakhir adalah wujud keberhasilan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif. **Luaran** yang akan dihasilkan adalah: 1) tersusunnya media informasi ASI Eksklusif, 2) video relaksasi pemberian ASI, 3) Publikasi karya ilmiah dalam bentuk jurnal, 5) Peningkatan cakupan ASI Eksklusif.

**KATA KUNCI:** Pemberdayaan; Relaksasi; Cakupan; ASI Eksklusif

**ABSTRACT.** *This community service theme is "Efforts to Empower Pregnant Women Through Health Education and Relaxation to Increase Coverage of Exclusive Breastfeeding in Jumoyo Village, Magelang Regency". The problem of breastfeeding is still a cause in achieving exclusive breastfeeding. An important nutritional intake for infants is exclusive breastfeeding. In exclusive breastfeeding, it is very important to prepare a mother for breastfeeding. The community still finds many difficulties in breastfeeding, especially during the first time or the early postpartum period after returning from the clinic/health worker. Mothers feel that they have less breast milk and a lack of support and support from people who understand breastfeeding. PkM partners are village officials and community leaders who are the right ones to be able to provide support for postpartum mothers at the beginning of the breastfeeding period. The aim of PkM is to provide education to groups of pregnant women, especially TM 2 and 3, so that they have knowledge and motivation through relaxation so that they will be ready for exclusive breastfeeding during the postpartum period. The solution to be achieved is for the community to be able to overcome problems in breastfeeding, especially at the beginning of the postpartum period when it is released from the monitoring of health workers so that it is hoped that exclusive breastfeeding coverage can be achieved. The method of implementing the activity is in the form of providing education through classes for pregnant women and through direct relaxation activities and through audio-visual. The final evaluation is a manifestation of the mother's success in exclusive breastfeeding. The outputs to be produced are: 1)*

*compilation of exclusive breastfeeding information media, 2) relaxation videos on breastfeeding, 3) publication of scientific papers in journal form, 5) increasing coverage of exclusive breastfeeding.*

**KEY WORDS:** *Empowerment; Relaxation; Scope; Exclusive breastfeeding*

## 1. Pendahuluan

Desa Jumoyo Kecamatan Salam Kabupaten Magelang yang merupakan wilayah Puskesmas Salam Kabupaten Magelang, Wilayah ini adalah wilayah perbatasan antar propinsi yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Jawa Tengah. Desa Jumoyo ini termasuk wilayah kerja Puskesmas Salam Magelang. Desa Jumoyo merupakan desa yang memiliki penduduk yang padat. Di Desa Jumoyo memiliki fasilitas kesehatan yang dapat menunjang kesehatan penduduk desa, dan terdapat bidan desa yang 24 jam berada di desa. Fasilitas kesehatan yang memadai di Desa Jumoyo mengakibatkan penduduknya mempunyai tingkat kesehatan yang tinggi sehingga diharapkan mampu menjalankan aktivitas harian dengan baik tanpa ada keluhan masalah kesehatan. Tersedianya fasilitas kesehatan yang cukup lengkap di desa ini, apabila ada penduduk yang sakit maka tidak perlu pergi jauh untuk berobat.

Berdasarkan hasil pendataan/survey mawas diri yang dilakukan di Desa Jumoyo didapatkan tingkat cakupan ASI Eksklusif belum mencapai target 80%, cakupan pemberian ASI eksklusif masih 55%. Hasil wawancara dengan bidan desa bahwa banyak ibu hamil yang belum mempersiapkan diri untuk menyusui sejak dini, banyak ibu hamil yang ketakutan dalam menyusui dikarenakan takut puting susu lecet dan pengetahuan ibu hamil tentang teknik menyusui belum benar. Kegiatan ini salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif dan permasalahannya sehingga nantinya ibu hamil akan siap dengan pemberian ASI di saat masa nifas di awal masa pemberian ASI.

Tujuan Utama dari program kemitraan masyarakat di Desa Jumoyo Kecamatan Salam Kabupaten Magelang Jawa Tengah adalah kegiatan melalui pemberian edukasi dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 2 dan 3 yang merupakan target sasaran cakupan ASI Eksklusif di saat masa nifas. Dengan diberikannya edukasi dan relaksasi kepada ibu hamil maka sasaran akan memiliki pengetahuan yang baik dalam memberikan dan mengatasi malah pemberian ASI serta dapat mempersiapkan psikologi agar ibu hamil memiliki motivasi yang kuat melalui afirmasi pada saat kehamilan sampai dengan masa nifas sehingga dapat meningkatkan cakupan masyarakat terhadap pemberian ASI Eksklusif.

Perguruan Tinggi diharuskan menjadi bagian dari masyarakat. Tentunya, Perguruan Tinggi harus dekat dengan masyarakat dan paham terhadap realitas psikologis, sosiologis-antropologis, politis dan ekonomi masyarakat. Perguruan Tinggi harus membaurkan diri dengan masyarakat dalam membimbing secara langsung terkait dengan persoalan-persoalan yang dihadapi. Perguruan Tinggi harus bisa merubah masyarakat dari tidak berdaya menjadi masyarakat berdaya, mandiri dan syukur-syukur madani. Singkatnya, Perguruan Tinggi harus menjadi agen perubahan (*agen of social change*) di masyarakat dalam semua aspek kehidupan.

## Permasalahan Mitra

Permasalahan yang dihadapi mitra di Desa Jumoyo Salam Magelang adalah sebagai berikut:

- 1.1. Mitra memiliki pengetahuan yang kurang terkait cara menghadapi masalah-masalah dalam pemberian ASI
- 1.2. Mitra memiliki cakupan capaian ASI Eksklusif kurang dari target yaitu minimal 80%
- 1.3. Masyarakat mitra masih banyak yang kurang peduli dengan cakupan pemberian ASI Eksklusif
- 1.4. Mitra belum memiliki kelompok sadar kesehatan tentang ASI yang kompeten pada permasalahan terhadap pemberian ASI Eksklusif

## 2. Metode

Solusi yang dilakukan dalam mengatasi masalah kesehatan mitra yaitu cakupan ASI Eksklusif yang masih rendah di Desa Jumoyo yaitu membentuk program dengan rincian kegiatan:

- 2.1.1. Melakukan pembentukan kelas ibu hamil TM 2 dan 3 serta ibu yang memiliki bayi (kelas ibu) dan telah terbentuk
- 2.1.2. Memberikan edukasi tentang ASI Eksklusif
- 2.1.3. Memberikan edukasi masalah pemberian ASI dan penanganannya
- 2.1.4. Ngobras asik seputar menyusui dengan ibu hamil dan ibu menyusui
- 2.1.5. Relaksasi ibu hamil dengan afirmasi menyusui dan memeberikan ASI Eksklusif
- 2.1.6. Monitoring dan evaluasi terhadap capaian keberhasilan ibu menyusui

Pelaksanaan program ini dengan melakukan langkah-langkah/tahapan sebagai berikut:

- 2.2.1 Koordinasi dengan mitra terkait kegiatan pengabdian kepada masyarakat (sosialisasi jadwal pelaksanaan) dan penyusunan tim pelaksanaan
- 2.2.2 Koordinasi dengan pemerintahan mitra untuk melakukan seleksi terhadap ibu hamil sasaran
- 2.2.3 Menyusun dan menyiapkan kegiatan kelas ibu hamil
- 2.2.4 Pelaksaaan kegiatan Edukasi dan Relaksasi
- 2.2.5 Monitoring pelaksanaan persiapan menyusui dan menyusui awal ibu nifas
- 2.2.6 Evaluasi tahap akhir

## 3. Hasil dan Pembahasan

Desa Jumoyo Kecamatan Salam Kabupaten Magelang yang merupakan wilayah Puskesmas Salam Kabupaten Magelang, Wilayah ini adalah wilayah perbatasan antar propinsi yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Jawa Tengah. Desa Jumoyo ini termasuk wilayah kerja Puskesmas Salam Magelang. Desa Jumoyo merupakan desa yang memiliki penduduk yang padat. Di Desa Jumoyo memiliki fasilitas kesehatan yang dapat menunjang kesehatan penduduk desa, dan terdapat bidan desa yang 24 jam berada di desa. Fasilitas kesehatan yang memadai di Desa Jumoyo mengakibatkan penduduknya mempunyai tingkat kesehatan yang tinggi sehingga diharapkan mampu menjalankan aktivitas harian dengan baik tanpa ada keluhan masalah kesehatan. Tersedianya fasilitas kesehatan yang cukup lengkap di desa ini, apabila ada penduduk yang sakit maka tidak perlu pergi jauh untuk berobat.

Berdasarkan hasil pendataan/survey mawas diri yang dilakukan di Desa Jumoyo didapatkan tingkat cakupan ASI Eksklusif belum mencapai target 80%, cakupan pemberian ASI eksklusif masih 55%. Hasil wawancara dengan bidan desa bahwa banyak ibu hamil yang belum mempersiapkan diri untuk menyusui sejak dini, banyak ibu hamil yang ketakutan dalam memysusui dikarenakan takut puting susu lecet dan pengetahuan ibu hamil tentang teknik menyusui belum benar. Kegiatan ini salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif dan permasalahannya sehingga nantinya ibu hamil akan siap dengan pemberian ASI di saat masa nifas di awal masa pemberian ASI.

Tujuan Utama dari program kemitraan masyarakat di Desa Jumoyo Kecamatan Salam Kabupaten Magelang Jawa Tengah adalah kegiatan melalui pemberian edukasi dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 2 dan 3 yang merupakan target sasaran cakupan ASI Eksklusif di saat masa nifas. Dengan diberikannya edukasi dan relaksasi kepada ibu hamil maka sasaran akan memiliki pengetahuan yang baik dalam memberikan dan mengatasi malah pemberian ASI serta dapat mempersiapkan psikologi agar ibu hamil memiliki motivasi yang kuat melalui afirmasi pada saat kehamilan sampai dengan masa nifas sehingga dapat meningkatkan cakupan masyarakat terhadap pemberian ASI Eksklusif.

#### 4. Kesimpulan

Program kemitraan masyarakat di Desa Jumoyo Kecamatan Salam Kabupaten Magelang Jawa Tengah, dengan memberikan edukasi dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 2 dan 3 yang merupakan target sasaran cakupan ASI Eksklusif di saat masa nifas. Melalui program ini, harapannya ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik dalam memberikan dan mengatasi malah pemberian ASI Eksklusif. Selain itu, harapannya agar secara psikologis ibu hamil memiliki motivasi yang kuat melalui afirmasi pada saat kehamilan sampai dengan masa nifas, sehingga dapat meningkatkan cakupan masyarakat terhadap pemberian ASI Eksklusif. Dengan demikian, maka masyarakat dapat mengatasi masalah-masalah dalam pemberian ASI terutama di awal proses masa nifas disaat lepas dari pantauan nakes sehingga harapannya cakupan ASI Eksklusif dapat tercapai.

#### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini.

#### Daftar Pustaka

- [1] ATNI. (2015). Access to Nutrition Index. *Accesstonutrition.Org*, Objectives. Retrieved from <https://www.accesstonutrition.org/objectives-0>
- [2] R. C. (2009). Pengaruh Penyuluhan Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Di Mukim Laure-E Kecamatan Simeulue Tengah Kabupaten Simeulue (NAD) Tahun 2008.
- [3] Erlina Wiyanarti. (2012). *Model Pembelajaran Kontekstual dalam pengembangan pembelajaran Sejarah*. Bandung: Bahan Ajar. Universitas Pendidikan Indonesia.
- [4] Harpita, P., & Padmawati, R. (2017). Efektifitas Pendidikan Keswhatan Melalui Multimedia dan Tatap Muka terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang ASI dan Menyusui. *Jurnal Care*, 5(2), 156–167.
- [5] K. P., & Kate Rose. (2016). *Jutaan bayi di Indonesia kehilangan awal terbaik dalam hidup mereka*. Retrieved from [https://www.unicef.org/indonesia/id/media\\_25473.htm](https://www.unicef.org/indonesia/id/media_25473.htm)