



EDUKASI NUTRISI IBU MENYUSUI PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI BANGSAL KEBIDANAN RSUD M.DZEIN PAINAN

Etri Yanti^{1*}, Harmawati², Veolina Irman³, Defia Roza⁴
Stikes Syedza Sainika^{1,2,3}, Poltekkes Kemenkes Padang⁴
*Email : etriyanti1972@gmail.com

ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa nifas dibutuhkan untuk pemulihan kesehatan ibu nifas dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit. Perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang pentingnya nutrisi selama nifas. Edukasi tentang nutrisi ibu menyusui kepada ibu post partum dan keluarga di Bangsal Kebidanan RSUD M.Dzein Painan dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2021 yang dimulai pada jam 11.00 - 11.45 WIB, yang diikuti oleh 13 orang. Hasil yang diperoleh terdapat 65% peserta yang bertanya tentang materi dan terdapat 70% peserta yang telah memahami materi yang diberikan. Edukasi kesehatan tentang nutrisi ibu menyusui sangat dibutuhkan apalagi saat pandemi ini untuk meningkatkan pemulihan kesehatan ibu postpartum dan meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan nutrisi bayi juga akan tercukupi yang pada akhirnya akan meningkatkan imunitas ibu dan bayi dan dapat sekaligus mencegah penularan Covid-19. Disarankan kepada pihak rumah sakit untuk memperbanyak poster atau leaflet tentang pencegahan penularan covid-19.

Kata kunci : Ibu menyusui, produksi ASI, Covid-19

ABSTRACT

The fulfillment of nutritional needs during the puerperium is needed to restore the health of the postpartum mother and to produce sufficient breast milk for the growth and development of the baby. Exclusive breastfeeding reduces infant mortality rates caused by various diseases. Education needs to be done to increase the knowledge of mothers and families about the importance of nutrition during the puerperium. Education on nutrition for breastfeeding mothers to post partum mothers and families in the Midwifery Ward of RSUD M. Dzein Painan was held on October 5, 2021, starting at 11.00 - 11.45 WIB, which was attended by 13 people. The results obtained were 65% of participants who asked about the material and 70% of participants who had understood the material provided. Health education about nutrition for breastfeeding mothers is very much needed, especially during this pandemic to improve postpartum maternal health recovery and increase milk production so that the baby's nutritional needs will also be fulfilled which in turn will increase the immunity of mothers and babies and can simultaneously prevent the transmission of Covid-19. It is recommended to the hospital to reproduce posters or leaflets about preventing the transmission of COVID-19.

Keywords: Breastfeeding mother, breast milk production, Covid-19



PENDAHULUAN

Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan.

Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan sehabis melahirkan dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk menyelamatkan bayi (Ambarwati, Wulandari, 2010,)

ASI eksklusif merupakan sumber makanan terbaik untuk bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Pemberian ASI eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak – anak seperti diare dan radang paru, serta mempercepat pemulihan bila sakit dan membantu menjarangkan kelahiran.

Pada ibu yang menyusui memerlukan penambahan kalori, dimana tiap 100 cc ASI berkemampuan memasok 67-77 kkal, dari sinilah dapat diperkirakan besarnya energi yang diperlukan untuk memproduksi ASI sehari sebanyak 850 cc (Arisman, 2011).

Menurut Dr. William Sears, bila ibu menyantap makanan yang baik, ibu akan memiliki lebih banyak energi dan merasa lebih baik. Dalam masa nifas ibu membutuhkan gizi yang cukup. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu

sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan, ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 700 kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktifitas ibu itu sendiri (Sujiyatini, Djanah, Kurniati, 2012, hal.22).

COVID-19 disebabkan oleh coronavirus yang merupakan virus *positive-sense* dan *single-stranded* RNA. Virus ini memiliki genom terbesar di antara virus RNA lainnya. Coronavirus juga memiliki *nucleocapsid helix* dan amplop yang berasal dari membran interseluler. Pada mikroskop elektron tampak bentukan paku yang mencuat dari permukaannya karena adanya glikoprotein yang besar, inilah yang mengarah pada sebutan namanya (korona = mahkota) (Heni, 2020).

Berdasarkan laporan dari China, 1% dari 72.134 kasus merupakan asimtomatik. 44.672 kasus yang telah dikonfirmasi menggunakan RT-PCR, sebanyak 8% pada rentang usia 20-29 tahun dan 87% pada rentang usia 30-79 tahun. Data berdasarkan tingkat keparahan gejala klinis dari 44.415 kasus, 81% dikategorikan dengan gejala ringan, 14% dengan kategori berat (dispnea, takipnea, atau dengan saturasi oksigen di bawah 93%), dan 5% dengan kategori kritis (gagal napas, syok septik, atau kegagalan multiorgan) (Wu &McGoogan, 2020). Data informasi klinis dari 1.099 pasien, 43,8% pasien demam saat masuk, tetapi berkembang menjadi 88,7% pasien selama rawat inap. Sebanyak 87,8% ditemukan pasien batuk, tetapi produksi dahak hanya pada 33,7%, hidung tersumbat 4,8%, sakit tenggorokan 13,9%, dan juga diare 3,8% (Huang *et al.*, dalam Dwiky, 2020).

Saat ini Pemerintah telah mengambil berbagai tindakan untuk menghentikan



penyebaran virus corona dengan menghimbau masyarakat untuk menjaga jarak fisik minimal satu meter dari orang lain, dikhawatirkan hal ini , membuat para ibu menjadi takut untuk menyusui bayi nya. Semua bukti menunjukkan bahwa menyusui sangat aman. Faktanya, virus ini belum pernah ditemukan di dalam ASI. Jadi, kami ingin mendorong para ibu untuk melanjutkan pemberian ASI kepada bayi dan anak hingga usia tahun. ASI adalah sumber perlindungan dan gizi terbaik bagi anak karena mengandung antibodi penting dan zat gizi lain yang bisa membantu sistem daya tahan tubuh bayi melawan infeksi.

Meskipun memiliki gejala virus corona, seperti demam atau batuk, ibu dapat tetap menyusui. Manfaat pemberian ASI jauh melebihi risiko penularannya. Akan tetapi, tentu Ibu harus mengikuti seluruh praktik yang direkomendasikan untuk mencegah penularan dari ibu ke bayi, ataupun orang lain di rumah. Praktik ini termasuk mencuci

tangan dengan sabun selama minimal dua puluh detik, mengenakan masker, dan membersihkan permukaan yang disentuh orang yang sakit.

Optimalisasi kesehatan ibu hal penting dilakukan untuk mencegah penularan covid 19 terhadap ibu hamil karena ibu hamil termasuk dalam kelompok yang beresikoupaya yang dilakukan adalah terlebih dahulu dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil dan keluarga melalui pendidikan kesehatan. Manfaat pendidikan kesehatan ini adalah untuk menambah pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang bagaimana upaya meningkatkan imunitas ibu hamil dan melaksanakan protokol kesehatan ,berdasarkan pedoman bagi ibu hamil,nifas,dan bayi baru lahir di era pandemi Covid-19 yang di keluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020.

METODE

Bersadarkan identifikasi masalah, tim pelaksana melakukan langkah- langkah dalam penyelesaian masalah tersebut adalah :

Tujuan	Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan pasien dan keluarga untuk meningkatkan nutrisi pada ibu menyusui supaya mempercepat pemulihan ibu dan meningkatkan produksi ASI .
Kegiatan	
Isi kegiatan	a. Perkenalan dan penjelasan tujuan dari kegiatan pengabmas b. Penjelasan materi tentang nutrisi ibu menyusui ,tujuan dan manfaatnya untuk ibu dan bayi serta jenis-jenis nutrisi yang harus dikosumsi ibu baik berupa jenis maupun jumlahnya . c. Tanya jawab dengan audien/ ibu post partum dan keluarga
Sasaran	Ibu menyusui dan keluarga di bangsal Kebidanan RSUD M Dzein Painan
Strategi	Metode kegiatan yang dilakukan : a. ceramah /penyuluhan b. tanya jawab



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang sudah ditetapkan dapat digambarkan pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Tahap Pembukaan

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabmas melakukan perkenalan diri baik moderator maupun penyaji, menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan, melakukan kontrak bahasa dan kontrak waktu dengan audien bahwa kegiatan dilaksanakan selama 45 menit

2. Tahap pelaksanaan

Sebelum pemberian materi penyuluhan, tim menggali pengetahuan audien tentang nutrisi / makanan yang harus dikonsumsi ibu menyusui. Dari penjelasan audien banyak yang tidak mengetahui tentang pentingnya nutrisi untuk pemulihan ibu dan meningkatkan produksi ASI. Pada masa pandemi covid 19 ini, nutrisi sangat dibutuhkan oleh ibu dan bayi untuk meningkatkan imunitas sehingga dapat mencegah dari tertularnya dari virus covid 19. Materi diberikan dengan power point, laptop dan infokus. Materi disajikan dengan menampilkan banyak gambar terutama tentang pedoman protokol covid. Lingkup materi yang diberikan : pengertian dari nutrisi, tujuan dan manfaat dari nutrisi bagi ibu menyusui dan bayi, dampak/akibat jika nutrisi tidak terpenuhi, jenis-jenis nutrisi / zat makanan yang dibutuhkan ibu, serta jumlahnya serta hubungan antara pemenuhan nutrisi dengan pencegahan dari tertularnya virus covid 19.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dengan menjelaskan semua materi. Disaat pemateri memberikan penyuluhan, pasien memperhatikan dan antusias dalam mendengarkan materi

yang diberikan dan mengulang kembali/ me redemonstrasikan gerakan-gerakan yang diajarkan. Dan tidak ada peserta yang meninggalkan ruangan kegiatan.

3. Tahap penutupan

Sebelum materi diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang sudah diberikan. Menjawab semua pertanyaan yang diberikan audien. Audien banyak yang menanyakan tentang jenis makanan yang baik dikonsumsi untuk pemulihan luka SC dan untuk meningkatkan produksi ASI. Penyuluhan diakhiri dengan menyimpulkan kembali materi yang telah diberikan. Menekankan kembali kepada audien untuk melaksanakannya.

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung sesuai dengan waktu yang disepakati, 65 % audien tampak antusias dengan memberikan pertanyaan.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang tentang Edukasi nutrisi ibu menyusui pada masa pandemi covid-19 telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil di bangsal kebidanan RSUD .M.Dzein Painan. Pengabdian masyarakat ini telah meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dan keluarga tentang pentingnya nutrisi bagi ibu dan bayi selama masa pandemi Covid-19, sehingga diharapkan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari kesehatan ibu hamil selalu terjaga dan terhindar dari penularan covid-19.



DAFTAR PUSTAKA

- Tantiya Nimas Nuraini. Kronologi Munculnya Covid-19 di Indonesia hingga Terbit Keppres Darurat Kesehatan. <https://www.merdeka.com/trending/kronologi-munculnya-covid-19-di-indonesia-hingga-terbit-keppres-darurat-kesehatan-klm.html>
- Mengenal Lebih Dalam Virus Corona Penyebab Covid-19 <https://interaktif.kompas.id/baca/mengenal-Corona/>
- Novel coronavirus (COVID-19): Hal-hal yang perlu Anda ketahui Cara melindungi diri Anda dan anak-anak Anda. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus>
- Pandemi Coronavirus di Indonesia. https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_Coronavirus_di_Indonesia
- Depkes RI (2020) Pedoman penatalaksanaan covid pada ibu hamil, ibu nifas dan bbl <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/pedoman-bagi-ibu-hamil-ibu-nifas-dan-bbl->
- WHO. <https://www.unicef.org/indonesia/id/stories/menyusui-pada-masa-wabah-virus-corona-covid-19>
- Maryunani, Anik. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM.
- Hamilton, Persis mary. 2006. Dasar – Dasar Keperawatan Maternitas. Edisi 6. EGC. Jakarta.
- Markum. 2007. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: FKUI
- Prawiroharjo, sarwono. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka.