

# **LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)**



**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG NUTRISI IBU MENYUSUI DALAM  
RANGKA MENINGKATKAN KESUKSESAN PEMBERIAN ASI DAN  
MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN IBU DAN BAYI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KARANG KITRI, MARGAHAYU, BEKASI TIMUR**

**PRODI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
JAKARTA  
2019**

## HALAMAN PENGESAHAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**Judul :** Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI Dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu Dan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

1. Ketua Pelaksana :

a. Nama : Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.

b. Pangkat/golongan : Asisten Ahli

2. Anggota :

a. Anggota pelaksana : 2 Orang Dosen dan 2 anggota mahasiswa

b. Anggota pelaksana : 1. Ns. Edita Astuti Panjaitan, M.Kep.

2. Ns. Aprillia Veranita, S. Kep., M. Kep.

Pembantu Pelaksana : 2 Orang Mahasiswa

1) Diana Fransiska 201701080

2) Feronika Sitinjak 201701076

3. Jangka Waktu Kegiatan : 1 Minggu

4. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI Dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu Dan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

5. Jumlah Peserta : 2 Orang

6. Biaya yang Diperlukan : Rp. 9.815.000,00.

Menyetujui,  
Ketua STIKes Mitra Keluarga

( Susi Hartati, S.Kp, Ns., M.Kep., Sp. Kep. An.)

Jakarta, 9 September 2019  
Ketua Pelaksana

(Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.)

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	.....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	.....	ii
<b>DAFTAR ISI</b>	.....	iii
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>		
Judul	.....	1
Analisis Situasi	.....	1
Permasalahan Khalayak Sasaran	.....	4
Manfaat dan Tujuan yang diharapkan	.....	4
<b>BAB II</b>		
Lokasi Khalayak Sasaran	.....	6
Sasaran	.....	6
Solusi Permasalahan	.....	6
Tim Pelaksana	.....	6
Aktivitas dan metode Pelaksanaan	.....	7
Rancangan Evaluasi	.....	7
Rencana Anggaran	.....	7
<b>BAB III</b>		
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	9
<b>LAMPIRAN</b>	.....	10

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. JUDUL**

Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu dan Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

### **B. ANALISIS SITUASI**

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu aspek yang prioritas untuk diperhatikan. Masa depan anak sangat ditentukan oleh kesehatan sejak dalam kandungan dan pada masa balitanya. Kesehatan ibu hamil perlu diperhatikan mengingat masih banyaknya kejadian komplikasi pada kehamilan dan persalinan yang akan berdampak pada kesehatan bayi yang dilahirkannya. Begitu pula kemampuan perawatan bayi baru lahir, pemenuhan ASI eksklusif dan gizi seimbang pada balita sangat penting diperhatikan untuk menjamin kesehatan dan perkembangannya.

Hamil dan menyusui merupakan salah satu periode dalam siklus hidup manusia yang hanya dialami oleh seorang perempuan. Periode ini akan sangat menentukan kualitas dari bayi yang akan dilahirkan. Bayi yang dikandung oleh ibu selama hamil serta bayi yang disusui selama proses menyusui ditentukan oleh makanan atau zat gizi yang dimakan atau dikonsumsi oleh ibu selama hamil dan menyusui.

Kebutuhan nutrisi ibu menyusui meliputi Kebutuhan Energi, untuk memproduksi air susu ibu baru (ASI), ibu menyusui perlu tambahan energi yang bersumber dari 1) makanan sebesar 330 kkal pada enam bulan pertama dan 400 Kkal pada enam bulan kedua. 2) 100-150 Kkal dari lemak cadangan tubuh ibu sendiri karena lemak tubuh dipakai maka BB ibu post partum turun 0,5 sampai dengan 1 kg/ bulan. Kebutuhan Protein: Tambahan protein enam bulan pertama dan kedua sebesar 25 g/ hari. Asupan lemak adalah 25-30 % asupan

energi, Asupan Karbohidrat kira-kira 160-200 g/hari. Kebutuhan vitamin ibu menyusui lebih besar dibandingkan ibu hamil kecuali vitamin D dan K. Ibu menyusui yang kekurangan vitamin menyebabkan vitamin ASI juga berkurang. Kebutuhan mineral ibu menyusui lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil kecuali: Ca, P, Mg, F dan Mo. Selama belum mengalami menstruasi pasca melahirkan kebutuhan Fe ibu lebih sedikit dari ibu yang tidak hamil.

Kebutuhan air pada ibu menyusui bertambah sebanyak produksi ASI ( jadi sebaiknya ibu minum 1 gelas per kali menyusui). Sebaiknya ibu menyusui tidak minum kopi karena kopi bisa masuk melalui ASI yang menyebabkan bayi susah tidur. Hal-hal yang harus dihindari ibu menyusui antara lain: merokok; minum kopi; obat-obatan; radiasi.

Perhitungan kebutuhan energi ibu menyusui menggunakan Metode Harrist Benedict, hasil yang didapatkan ditambah 500 kkal untuk 6 bulan pertama dan ditambah 550 kkal untuk 6 bulan kedua. Kebutuhan protein: 1 gr/kg BB/ hari, ditambah 17 gram. Kebutuhan lemak: 25-30% dari total kebutuhan energi.

### **C. IDENTIFIKASI DAN RUMUSAN MASALAH**

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. 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. Ibu menyusui perlu mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Namun demikian harus tetap memperhatikan makanan yang menjadi pantangan ibu menyusui. (Kemenkes, 2017).

Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi, hal ini sesuai dengan amanah undang-undang kesehatan No.36 Tahun 2009 Bab VIII

pasal 142 yang menyebutkan bahwa golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi meliputi bayi dan balita, remaja perempuan, ibu hamil dan ibu menyusui.

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi terutama saat berusia 0-6 bulan. Kondisi ini menjadi sangat penting bahwa ibu menyusui harus memiliki kualitas ASI yang baik, karena makanan bayi tersebut sangat tergantung dari makanan ibu yang membentuk kualitas ASI. Bila kualitas ASI baik, maka sangat dimungkinkan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif, yaitu bayi hanya diberi ASI saja sampai usia 6 bulan (Hamilton, 2010).

Namun kondisi pemberian ASI eksklusif ini kadang masih mengalami kendala, karena kualitas ASI yang tidak mendukung untuk dapat dipertahankan sampai batas waktu 6 bulan. Selain itu ibu menyusui kadang masih belum memiliki pemahaman yang optimal dalam mengelola ASI dan meningkatkan kualitas ASI, yang salah satunya dengan penunjang berupa nutrisi yang memadai dan syarat akan gizi (Indriyani, Asmuji dan Wahyuni, 2016).

Menurut Anggorowati dan Nuzulia (2013) bahwa kondisi rendahnya cakupan ASI eksklusif ini salah satu faktornya adalah ketidakcukupan ASI dan ibu menyusui kurang mampu mempertahankan ASI dalam memenuhi kebutuhan bagi bayi usia 0-6 bulan atau lebih. Dampak dari ketidakseimbangan nutrisi pada masa menyusui secara umum dapat mengakibatkan masalah kesehatan bagi bayi, dan secara khusus bisa berdampak antara lain yakni: kualitas ASI tidak optimal, gizi pada bayi belum tercukupi, rentannya kondisi kesehatan bayi, terhambatnya pertumbuhan bayi dan lain-lain. Bila kesehatan bayi terganggu maka akan sangat berisiko adanya kondisi sakit pada bayi bahkan bisa sampai terjadi risiko kematian (Indriyani dan Azza, 2017).

**Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan masalah yang mendasari pentingnya penyuluhan ini adalah:**

1. Pola menyusui pada kriteria bayi usia 0-6 bulan yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.

2. Pola menyusui pada kriteria bayi usia >6-12 bulan yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
3. Keterampilan dalam mengoptimalkan ASI yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
4. Persepsi mengenai pentingnya kualitas nutrisi masa laktasi yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
5. Pola pengelolaan ASI yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui yang beraktivitas atau bekerja.
6. Pola konsumsi nutrisi masa menyusui yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
7. Persepsi mengenal kuantitas dan kualitas ASI dalam mencukupi kebutuhan bayi yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
8. Masih rendahnya tingkat penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi ibu menyusui.

#### **D. Rumusan Masalah:**

Dari masalah yang teridentifikasi, maka dapat dirumuskan masalah yang hendak diselesaikan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah:

Bagaimanakah cara meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

#### **E. MANFAAT DAN TUJUAN KEGIATAN**

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan pola menyusui pada kriteria bayi usia 0-6 bulan yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
2. Meningkatkan pola menyusui pada kriteria bayi usia >6-12 bulan yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.

3. Meningkatkan keterampilan dalam mengoptimalkan ASI yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
4. Meningkatkan persepsi mengenai pentingnya kualitas nutrisi masa laktasi yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
5. Meningkatkan pola pengelolaan ASI yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui yang beraktivitas atau bekerja.
6. Meningkatkan pola konsumsi nutrisi masa menyusui yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
7. Meningkatkan persepsi mengenal kuantitas dan kualitas ASI dalam mencukupi kebutuhan bayi yang masih kurang dipahami oleh ibu menyusui.
8. Meningkatkan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi ibu menyusui dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini adalah:

1. Masyarakat Wilayah Bekasi Timur memperoleh pengetahuan tentang nutrisi untuk ibu menyusui.
2. Memberdayakan masyarakat dalam rangka optimalisasi gerakan aktif dalam mengatasi masalah gizi pada bayi.

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

#### **A. Lokasi Khalayak Sasaran**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di rumah warga wilayah Karang Kitri Bekasi Timur.

#### **B. Sasaran**

Khalayak sasaran pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah ibu menyusui yang berjumlah 2 orang.

#### **C. Solusi Permasalahan**

Permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah rendahnya tingkat penyuluhan kesehatan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Oleh karena itu, kerangka pemecahan masalah secara operasional sebagai berikut:

1. Melakukan kontrak program dengan ibu menyusui.
2. Memberikan materi penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi ibu menyusui dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

#### **D. Tim Pelaksana**

Tim pelaksana kegiatan terdiri 2 orang dosen dan 1 orang mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKes Mitra keluarga.

Tim Dosen terdiri dari :

1. Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.
2. Ns. Edita Astuti Panjaitan, S. Kep., M. Kep.
3. Ns. Aprillia Veranita, S. Kep., M. Kep.

Mahasiswa terdiri dari :

1. Diana Fransiska 201701080
2. Julianti Tri Anggraini 201701019

## E. Aktivitas dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian direncanakan dari bulan Agustus, dengan uraian sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kegiatan dan Metode Pelaksanaa

No	Kegiatan	Agustus			
		Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV
<b>Persiapan kegiatan:</b>					
1.	Pembuatan Proposal				
2.	Observasi Lapangan				
<b>Pelaksanaan Kegiatan:</b>					
1.	Sosialisasi				
2.	Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui.				
<b>Pembuatan Laporan</b>					

Tahapan kegiatan yang sudah dilaksanakan dan hasil antara lain:

Tabel 1.2 Tahapan Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu	Hasil	Ket.
1.	Penyuluhan kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Ibu dan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.	11.00 – 11.45	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tercapai dengan baik.	

## F. Rancangan Evaluasi

Adapun hasil yang dievaluasi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi ibu menyusui adalah sebagai berikut:

1. Ibu mampu menjelaskan pengertian dari gizi seimbang bagi ibu menyusui.
2. Ibu mampu menyebutkan empat sumber-sumber gizi bagi ibu menyusui.
3. Ibu mampu menyebutkan tiga manfaat gizi bagi ibu menyusui.
4. Ibu mampu menyebutkan menu siang dan malam bagi ibu menyusui.
5. Ibu mampu menyebutkan tiga makanan yang dianjurkan bagi ibu menyusui.
6. Ibu mampu menyebutkan tiga makanan yang harus dihindari selama periode menyusui.
7. Ibu mampu menyebutkan tiga dampak apabila ibu menyusui kekurangan gizi.

## G. Rencana Anggaran

Tabel 1.3 Rincian Biaya

ANGGARAN BELANJA					
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) TAHUN AKADEMIK 2018/2019					
PRODI KEPERAWATAN STIKes Mitra Keluarga					
Judul PKM : Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Menyusui Dalam Rangka					
Khalayak sasaran : Ibu menyusui Di Puskesmas Karang Kitri Margahayu Bekasi Timur					
Tempat PKM : Puskesmas Karang Kitri Margahayu Bekasi Timur					
Dosen : Ns. Edita Astuti Panjaitan, M.Kep					
Mahasiswa : Ns. Aprilia Veranita, M.Kep					
: Diana Fransiska (201701080)					
: Feronika Sitinjak (201701076)					
No	Uraian	Satuan	Biaya Satuan (Rp)	Total (Rp)	
<b>Persiapan Pelaksanaan Kegiatan</b>					
<b>a. Pembuatan Proposal</b>					
1	1) Pembelian kertas A4 80 gram	5	rim	45,000.00	225,000.00
	2) Pembelian cartridge b/w	1	buah	275,000.00	275,000.00
	3) Pembelian cartridge warna	1	buah	275,000.00	275,000.00
	6) Pembelian Baterai Kamera	1	buah	20,000.00	20,000.00
	7) Pembelian Baterai Wireless	3	buah	20,000.00	60,000.00
	<b>b. Penggandaan Proposal</b>	<b>6</b>	<b>Paket</b>	<b>35,000.00</b>	<b>210,000.00</b>
	c. Konsumsi Briefing Panitia	4	Paket	50,000.00	200,000.00
d. Transport Kendaraan survei	1	keg	250,000.00	250,000.00	
<b>Pelaksanaan Kegiatan</b>					
2	a. Konsumsi acara	30	Paket	35,000.00	1,050,000.00
	b. Sewa alat peraga nutrisi	1	Paket	1,500,000.00	1,500,000.00
	c. Penggandaan materi penyuluhan	30	Paket	10,000.00	300,000.00
	d. Penggandaan leaflet	35	Paket	4,000.00	140,000.00
	e. Penggandaan kuisioner	60	Paket	6,000.00	360,000.00
	f. Sewa Tempat	1	keg	500,000.00	500,000.00
	h. Sewa LCD dan Proyektor	1	keg	500,000.00	500,000.00
	i. Sewa sound system	2	keg	500,000.00	1,000,000.00
	j. Pembuatan media booklet	2	buah	350,000.00	700,000.00
	j. Doorprize	3	buah	50,000.00	150,000.00
	j. Biaya transportasi pelaksanaan	4	orang	250,000.00	1,000,000.00

Tabel 1.3 Rincian Biaya (Lanjutan)

Pembuatan Laporan					
3	a. Konsumsi Evaluasi Rapat dengan pihak puskesmas	7	Paket	50,000.00	350,000.00
	b. Penggandaan Laporan	15	eksl	50,000.00	750,000.00
<b>TOTAL</b>					<b>9,815,000.00</b>

Bekasi, 19 Mei 2019

Wakil Ketua I



R. Yeni Mauliwati, S.Kep., M.Kep

Mengetahui

Ketua P3M



(Appria E.S.)

Ketua PKM



Ns. Edita Panjaitan, M.Kep

Menyetujui

Ketua STIKes



Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.An

Waket 2



Ridwan Arifin

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. Ibu menyusui juga harus menambahkan kebutuhan asupan cairan. Asupan cairan ini digunakan untuk memproduksi ASI. Tambahan zat gizi mikro lain bagi ibu menyusui adalah kalsium, zat besi, vitamin C, vitamin B1 dan B2, vitamin D, zink, iodium, dan selenium. Disamping itu ibu menyusui dianjurkan makan yang mengandung asam lemak omega. Asam lemak akan diubah menjadi DHA yang kemudian dikeluarkan oleh asi. DHA sangat bagus untuk perkembangan otak bayi.

Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Dalam menyusun menu penting untuk memperhatikan syarat-syarat dalam menyusun menu ibu menyusui yaitu : seimbang, tidak ada pantangan makann (kecuali ibu memang alergi bahan makanan tertentu), mudah dicerna dan tidak terlalu merangsang pencernaan . Gizi seimbang bagi ibu menyusui, prinsip nya hampir sama dengan makanan pada ibu hamil, hanya jumlahnya lebih banyak dan mutu lebih baik.

#### **B. SARAN**

Setelah menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis memberikan beberapa saran yang dapat dilaksanakan pada waktu mendatang:

1. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat dilakukan secara kontinu dengan cara menjangring masyarakat yang lebih luas lagi sehingga yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan tentang nutrisi ibu menyusui dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.
2. Dilakukan penelitian sebagai evaluasi dan pemantauan lebih lanjut terhadap dampak dari penyuluhan yang sudah diberikan terhadap masyarakat.

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG NUTRISI IBU MENYUSUI DALAM RANGKA MENINGKATKAN KESUKSESAN PEMBERIAN ASI DAN MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN IBU DAN BAYI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG KITRI, MARGAHAYU, BEKASI TIMUR**







SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP): NUTRISI IBU MENYUSUI

Disusun Oleh

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA**

**BEKASI**

**2019**

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Diagnosa Keperawatan : Defisiensi Pengetahuan Berhubungan Dengan Kurangnya Informasi.

Topik : Nutrisi ibu menyusui

Sasaran : Ibu Menyusui.

Waktu : 27 Agustus 2019 (11.00-11.45 WIB)

Tempat : Margahayu, Bekasi Timur.

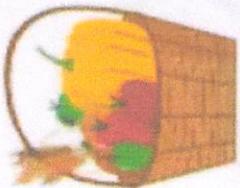
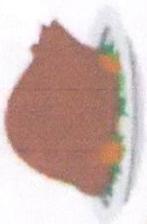
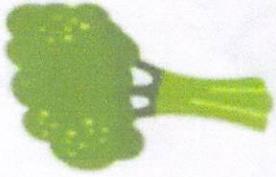
TIU	TIK	MATERI	KBM		METODE	ALAT PERAGA	EVALUASI
			Mahasiswa	Peserta			
Setelah dilakukan penyuluhan selama 1x20 menit, ibu menyusui memahami tentang Nutrisi ibu	Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 x 20 menit diharapkan Ibu menyusui mampu : 1. Menjelaskan	1. Definisi gizi ibu menyusui 2. Prinsip gizi ibu menyusui 3. Masalah gizi pada ibu menyusui	Pembukaan (10 menit) 1. Salam pembuka 2. Perkenalan 3. Kontrak waktu 4. Penjelasan	Menjawab salam Menyetujui	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab	1. <i>Leaflet</i> 2. <i>Booklet</i>	1. Mampu menjelaskan secara singkat definisi gizi seimbang bagi ibu menyusui. 2. Mampu menjelaskan

menyusui	<p>secara singkat definisi gizi seimbang bagi ibu menyusui.</p> <p>2. Menjelaskan secara singkat empat sumber gizi bagi ibu menyusui.</p> <p>3. Mengetahui tiga manfaat gizi bagi ibu menyusui.</p> <p>4. Menyebutkan menu siang dan malam bagi ibu menyusui.</p>	<p>4. Perencanaan Mypymarid Untuk Memandu Pilihan Nutrisi</p>	<p>waktu</p> <p>5. Topik</p> <p>Penyuluhan/Isi (25 menit)</p> <p>1. Menjelaskan secara singkat definisi gizi seimbang bagi ibu menyusui.</p> <p>2. Menjelaskan secara singkat empat sumber gizi bagi ibu menyusui.</p> <p>3. Mengetahui tiga manfaat gizi</p>	<p>Memperhatikan</p>			<p>secara singkat empat sumber gizi bagi ibu menyusui.</p> <p>3. Mampu mengetahui tiga manfaat gizi bagi ibu menyusui.</p> <p>4. Mampu menyebutkan menu siang dan malam bagi ibu menyusui.</p> <p>5. Mampu menyebutkan tiga makanan yang dianjurkan bagi ibu</p>
----------	---	---	---	----------------------	--	--	--

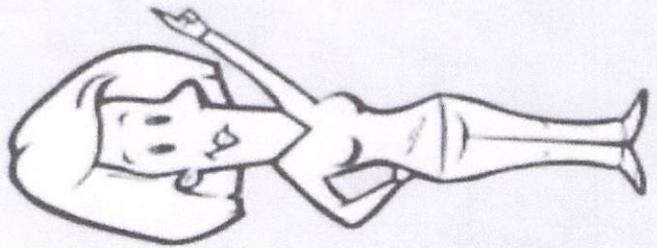
	<p>5. Menyebutkan tiga makanan yang dianjurkan bagi ibu menyusui.</p> <p>6. Menyebutkan tiga makanan yang harus dihindari selama periode menyusui.</p> <p>7. Menyebutkan tiga dampak apabila ibu menyusui kekurangan gizi.</p>		<p>bagi ibu menyusui.</p> <p>4. Menyebutkan menu siang dan malam bagi ibu menyusui.</p> <p>5. Menyebutkan tiga makanan yang dianjurkan bagi ibu menyusui.</p> <p>6. Menyebutkan tiga makanan yang harus dihindari selama periode menyusui.</p>	<p>Klien</p> <p>Bertanya dan Pemateri Menjawab pertanyaan</p> <p>Pemateri memberikan pertanyaan dan peserta menjawab</p>			<p>menyusui.</p> <p>6. Mampu menyebutkan tiga makanan yang harus dihindari selama periode menyusui.</p> <p>7. Mampu menyebutkan tiga dampak apabila ibu menyusui kekurangan gizi.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

			<p>7. Menyebutkan tiga dampak apabila ibu menyusui kekurangan gizi.</p> <p>Penutup (10 menit)</p> <p>1. Mengucapkan terima kasih kepada peserta dan memberikan salam</p>	<p>} Menjawab Salam.</p>			
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--





# GIZI IBU MENYUSUI



# GIZI SEIMBANG IBU MENYUSUI

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (Kemenkes RI, 2014). Gizi seimbang mengandung 3 zat gizi utama yaitu:

- Zat tenaga (yang terdiri dari karbohidrat dan lemak)
- Zat pembangun (yang terdiri dari protein)
- Zat pengatur (yang terdiri dari vitamin dan mineral)

# Keuntungan Menyusu ASI Bagi Bayi

1. Mengandung nutrisi yang sempurna bagi kebutuhan bayi
2. Tidak menyebabkan alergi
3. ASI mengandung sekitar 100 komponen yang tidak ditemukan di susu formula jenis apapun
4. Mengandung antibodi
5. Menurunkan risiko kejadian infeksi telinga, diare, alergi, dan perawatan di rumah sakit
6. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi
7. Menurunkan risiko obesitas di masa remaja atau dewasa
8. Menyediakan kesempatan *bonding attachment* dengan ibu

# Keuntungan Menyusui Bagi Ibu

1. Membantu ibu dalam mencapai kembali BB ideal
2. Ekonomis
3. Memberikan kesempatan pada ibu untuk beristirahat
4. Selalu berada dalam kondisi temperatur yang sesuai dan siap untuk diberikan kepada bayi

# KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

- Karbohidrat

Saat 6 bulan pertama menyusui, kebutuhan ibu meningkat sebesar 65 gr per hari atau setara dengan 1 ½ porsi nasi.

Kandungan karbohidrat diperoleh dari Nasi, ubi, kentang, singkong, bihun, mie, roti, makaroni dan jagung

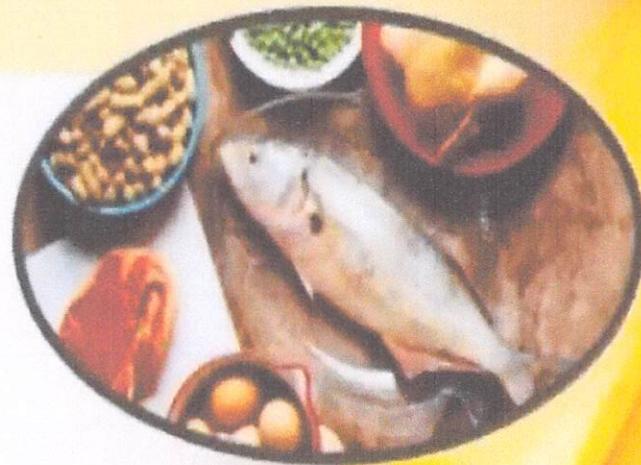


# KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

- Protein

Sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Ibu menyusui membutuhkan tambahan protein 17 gr atau setara dengan 1 porsi daging (35 gr) dan 1 porsi tempe (50gr)

Kandungan protein diperoleh dari Ikan, daging, telur, unggas, susu, tahu, tempe, dan kacang-kacangan



# KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

- Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan berperan dalam produksi ASI serta pembawa vitamin larut lemak dalam ASI. Kebutuhan minyak dalam tumpeng gizi seimbang sebanyak 4 porsi atau setara dengan 4 sendok the minyak (20 gr). Lemak yang diperlukan untuk ibu menyusui yaitu lemak tak jenuh ganda seperti omega-3 dan omega-6. Kandungan lemak diperoleh dari :

- ✓ Omega 3: ikan salmon, tuna, kakap, tongkol, lemuru, tenggiri, sarden dan cakalang
- ✓ Omega 6: minyak kedelai, minyak jagung dan minyak bunga matahari



# KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

- Vitamin dan mineral

Ibu menyusui membutuhkan lebih banyak vitamin & mineral dari ibu hamil. Kadar vitamin dalam ASI sangat dipengaruhi oleh vitamin yang dimakan ibu, jadi suplementasi vitamin pada ibu akan menaikkan kadar vitamin ASI. Vitamin yang penting dalam masa menyusui adalah vitamin B1, B6, B2, B12, vitamin A, yodium & selenium. Jumlah kebutuhan vitamin & mineral adalah 3 porsi sehari dari sayuran dan buah-buahan. Ibu menyusui rentan terhadap kekurangan gizi. Untuk mencegahnya, Anda memerlukan suplemen baik berupa makanan maupun vitamin dan mineral khususnya vitamin A dan zat besi



# KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI

- Cairan

Ibu menyusui sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu dengan cepat. Dianjurkan minum 2-3 liter air per hari atau lebih dari 8 gelas air sehari (12-13 gelas sehari). Terutama saat udara panas, banyak berkeringat dan demam sangat dianjurkan untuk minum >8 gelas sehari (Kemenkes RI, 2014; Waktu minum yang paling baik adalah pada saat bayi sedang menyusui atau sebelumnya)



# PENGATURAN MAKAN IBU MENYUSUI

Bahan Makanan/ penukarnya	2.400 kkal			
	Jumlah porsi(p)	pagi	siang	malam
Nasi/ Karbohidrat	1 1/2	1/2	1 1/2	1/2
Daging/ Lauk Hewani	3	1	1	1
Tempe/ Lauk Nabati	3 1/2	1	1	1
Sayuran	3 1/2	1 1/4	1 1/4	1
Buah	5	1	1	1
Minyak/ Lemak	6	1	1	2
Susu	1	-	-	-
Gula	2	1/2	1	1

- Nasi 1 porsi = 3/4 gls = 100 g = 175 kkal
- Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 gr = 75 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 gr = 75 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 gr = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 gr = 50 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gram = 50 kkal
- Susu bubuk (tanpa lemak) 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sdm = 13 gram = 50 kkal

**Dampak kurang nutrisi pada ibu menyusui (anak) :**

1. Proses tumbuh kembang terganggu
2. Daya tahan tubuh menurun sehingga bayi mudah sakit
3. Mudah terkena infeksi
4. Menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang

**Dampak kurang nutrisi pada ibu menyusui (ibu) :**

1. Gangguan pada mata
2. Kerusakan gigi dan tulang
3. Mengalami kekurangan gizi dan darah
4. Kualitas ASI menurun

*Memberikan ASI  
bukan hanya untuk  
memenuhi nutrisi bayi,  
tetapi juga mem-  
berikan cinta untuk  
bayi disetiap tetesnya.*

## Piramida makanan



*Nutrisi ibu menyusui*



Disusun oleh:  
PRODI DIII KEPERAWATAN

## Prinsip gizi ibu menyusui

1. Susunan menu harus seimbang
2. Dianjurkan minum 8-12 gelas/hari
3. Menghindari makanan yang banyak bumbu, terlalu panas/dingin. Tidak menggunakan alcohol guna kelancaran pencernaan ibu
4. Dianjurkan makan banyak sayur yang berwarna

## Masalah gizi ibu menyusui

- A. ANEMIA
- B. KEKURANGAN VITAMIN A PADA IBU MENYUSUI
- C. GANGGUANAKIBAT KEKURANGAN IODIUM (GAKY)
- D. KURANG ENERGI PROTEIN (KEP)
- E. KEKURANGAN KALSIMUM DAN VITAMIN D



### Gizi ibu menyusui

Pemenuhan yang baik bagi ibu menyusui akan berpengaruh kepada status gizi ibu menyusui dan juga bagi tumbuh kembang bayinya. Menyusui selain bermanfaat memberikan zat-zat yang dibutuhkan bayi juga bermanfaat bagi ibunya juga. (W.pipit, 2018)