

## Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan sebagai Upaya Peningkatan Kualitas ASI di Desa Tapak, Tugurejo, Semarang

Suryanti<sup>1</sup>, Siti Rudiyan<sup>2</sup>, Churun A'in<sup>3</sup>, Denisya Alyifiya Gusfa Lubis<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Departemen Sumber Daya Akuatik, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Diponegoro, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Indonesia

\*e-mail: [suryantidr@gmail.com](mailto:suryantidr@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Konsumsi ikan merupakan upaya efektif dalam meningkatkan kualitas Air Susu Ibu (ASI). Kualitas ASI memiliki dampak signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, melibatkan berbagai aspek kesehatan tubuh mulai dari sistem kekebalan tubuh hingga perkembangan otak karena memiliki kandungan asam lemak, omega-3, terutama DHA. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu mengenai cara meningkatkan kualitas ASI hingga praktik pemberian ASI yang benar sehingga dapat memotivasi Ibu-Ibu masyarakat Desa Tapak, Tugurejo untuk memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan pada anaknya. Metode yang dilakukan adalah menilai pengetahuan Ibu-Ibu mengenai konsumsi ikan yang meningkatkan kualitas ASI dan cara menyusui yang benar serta macam-macam metodenya. Pengetahuan Ibu diukur dengan menggunakan Pretest dan Post-test yang diikuti oleh 30 responden dengan hasil Pretest didapatkan 9 responden (30%) yang mengerti tentang cara meningkatkan kualitas ASI dengan mengonsumsi ikan dan cara menyusui yang benar sedangkan hasil Post-test terdapat 23 responden (76,67%) yang memahami cara meningkatkan kualitas ASI dengan konsumsi ikan.

**Kata kunci:** ASI, Edukasi, Gizi

### Abstract

Fish consumption is an effective way to improve breast milk quality. Breast milk quality has a significant impact on infant growth and development, involving various aspects of body health ranging from the immune system to brain development because it contains fatty acids, omega-3, especially DHA. This community service was carried out to improve mothers' knowledge on how to improve breast milk quality to correct breastfeeding practices so as to motivate mothers in Tapak Village, Tugurejo to pay attention to growth and development in their children. The method used was to assess the knowledge of mothers about fish consumption that improves the quality of breast milk and the correct way of breastfeeding and various methods. Mothers' knowledge was measured using pre and Post-tests attended by 30 respondents with Pretest results obtained 9 respondents (30%) who understood how to improve breast milk quality by consuming fish and the correct way of breastfeeding while the Post-test results were 23 respondents (76,67%) who understood how to improve breast milk quality with fish consumption.

**Keywords:** Breastfeeding, Education, Nutrition

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber gizi utama yang diberikan oleh ibu kepada bayinya sejak lahir. ASI merupakan sejumlah manfaat luar biasa yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi maupun anak. Pemberian ASI sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. WHO/UNICEF merekomendasikan empat hal penting untuk mempertahankan status gizi dan menurunkan penyakit infeksi pada bayi yaitu memberikan ASI kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, memberikan hanya ASI saja sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, memberikan makanan pendamping ASI sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan, dan meneruskan pemberian ASI sampai berusia 24 bulan atau lebih. (Otim et al., 2022) Pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan yang signifikan dengan mencegah stunting pada anak. Stunting adalah kondisi dimana pertumbuhan fisik dan tinggi badan anak terhambat secara kronis,

biasanya terjadi pada masa pertumbuhan awal dan dapat berdampak buruk pada kesehatan dan perkembangan anak.(Maryunani, 2012)

ASI adalah sumber gizi alami yang sempurna untuk bayi. Kandungan nutrisi ASI mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan antibodi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. ASI mengandung antibodi yang dapat membantu melindungi bayi dari infeksi. Stunting berkaitan dengan infeksi berulang yang dapat menghambat penyerapan nutrisi dan pertumbuhan anak. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif membantu melindungi bayi dari infeksi dan membantu mencegah stunting.(Maryunani, 2012)

Secara nasional, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia berfluktuasi dan menunjukkan kecenderungan menurun. Laporan SUSENAS tercatat cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan turun dari 34,3% (2009) menjadi 33,6% (2010). Data dari WHO cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat.(Malonda & Sanggelorang, 2020).(Jumiyati et al., 2014)

Kurangnya praktik ASI eksklusif berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu mengenai nutrisi sebagai upaya untuk meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Apabila produksi ASI sedikit, maka akan banyak anak yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif. Peningkatan produksi dan kualitas ASI dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi oleh Ibu. Kualitas dan produksi ASI merupakan aspek krusial dalam memberikan dukungan optimal bagi kesehatan dan pertumbuhan bayi. Faktor-faktor ini erat terkait dengan asupan nutrisi yang diterima oleh ibu. Pemahaman mendalam tentang bagaimana nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu memengaruhi produksi dan kualitas ASI dapat memberikan pandangan yang lebih baik tentang peran makanan dalam menyediakan ASI yang sehat.(Shafaei et al., 2020) Nutrisi yang adekuat adalah landasan utama bagi kesehatan dan fungsionalitas sistem reproduksi ibu. Ketersediaan nutrisi seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral dapat mempengaruhi kapasitas tubuh untuk memproduksi ASI yang memadai secara kuantitas dan kualitas.(Martin et al., 2016) Makanan yang kaya akan zat-zat tersebut membantu menjaga kesehatan payudara dan memenuhi kebutuhan gizi bayi. Asupan nutrisi yang baik juga dapat mempengaruhi kualitas ASI. Misalnya, asam lemak omega-3 seperti DHA yang ditemukan dalam ikan dapat meningkatkan kandungan nutrisi dalam ASI, mendukung perkembangan otak dan mata bayi. Ketika ibu hamil dan menyusui mendapatkan nutrisi yang cukup, ini tidak hanya memastikan kesehatan dan kebugaran ibu tetapi juga berdampak positif pada produksi dan kualitas ASI.(Aumeistere et al., 2018)

Asam dokosaheksaenoat (DHA), asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang, memiliki peran penting dalam perkembangan fotoreseptor retina dan membran sel otak. DHA sangat penting untuk perkembangan visual dan kognitif, dan statusnya pada masa bayi dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang. Otoritas Keamanan Pangan Eropa (EFSA) merekomendasikan asupan harian 100 mg DHA untuk bayi dan anak-anak (0-24 bulan).(Olang et al., 2012)

Sel manusia memiliki kemampuan terbatas untuk mensintesis DHA, maka ASI menjadi sumber yang sangat penting bagi bayi. DHA dalam ASI dapat berasal dari makanan ibu, simpanan tubuh, atau sintesis endogen dari asam alfa-linolenat (ALA) dalam jaringan ibu. Namun, konversi ALA menjadi DHA rendah, dan asupan ALA ibu tidak secara signifikan mempengaruhi kadar DHA dalam ASI. DHA makanan dapat diserap dengan baik dan ditransfer ke ASI, dengan ikan, makanan laut, dan minyak mikroalga sebagai sumber yang kaya. Asupan DHA ibu selama menyusui harus setidaknya 200 mg per hari, yang dapat dicapai melalui konsumsi satu hingga dua porsi ikan berlemak per minggu.(Marangoni et al., 2016) Komposisi ASI bersifat dinamis, dengan asam lemak makanan yang diangkut dengan cepat ke dalam ASI. Kadar DHA dalam ASI dapat tetap tinggi hingga dua hari setelah asupan makanan. Meskipun pola makan ibu merupakan faktor penting yang mempengaruhi kadar DHA, faktor lain seperti paritas juga dapat berperan.(Ahonen et al., 2013)

Masyarakat atau Ibu dari bayi di Desa Tapak, Tugurejo sebagian besar memiliki pekerjaan dengan pendidikan menengah keatas. Sebagian besar anak dari Ibu yang bekerja dititipkan ke tetangga atau keluarga terdekatnya sehingga banyak anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif sehingga produksi ASI berkurang. Setekah dilakukan wawancara dengan Ibu-Ibu yang memiliki

anak, didapatkan masih banyak juga yang belum mengetahui bahwa mengkonsumsi ikan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas ASI. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin mengajak Ibu-Ibu masyarakat Desa Tapak agar termotivasi untuk lebih memperhatikan anaknya dengan cara menjaga kualitas serta produksi ASI sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara meningkatkan kualitas dan produksi ASI serta pemberian ASI eksklusif melalui penyuluhan dan pelatihan, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang ASI. Sasaran kegiatan ini adalah Ibu-Ibu PKK dan Ibu-Ibu Kelompok UMKM Desa Tapak, Tugurejo, Semarang. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Teratai RW. IV Kelurahan Tugurejo, Semarang.

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan *Pretest* terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan kegiatan program dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan kepada sasaran kegiatan dengan menggunakan media *leaflet*. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan setelah Ibu-Ibu melakukan kegiatan rutin di Posyandu seperti yang tertera pada Gambar 1 dan 2. Narasumber memberikan materi dengan topik cara meningkatkan kualitas dan produksi ASI, pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI bagi ibu dan bayi, perlekatan dan posisi menyusui, serta penyimpanan ASI atau persiapan ASI eksklusif untuk ibu bekerja. Setelah penyuluhan dilanjutkan dengan *Post-test* untuk mengukur pemahaman ibu setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang upaya meningkatkan kualitas dan produksi ASI. Semua Ibu-Ibu PKK dan UMKM di Desa Tapak, Tugurejo merupakan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut merupakan gambaran umum para peserta “Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas ASI di Desa Tapak, Tugurejo, Semarang” yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Distribusi Peserta berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1.	Menengah	22	73,33
2.	Tinggi	8	26,67
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, diperoleh bahwa peserta sebagian besar berpendidikan menengah sebesar 73,33% dan yang berpendidikan tinggi hanya 26,67%. Tingkat pendidikan responden akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang sehingga dalam upaya peningkatkan kualitas ASI dengan konsumsi ikan. Sehingga dalam upaya penanganan peningkatan kualitas ASI. Program tersebut tidak hanya diberlakukan pada ibu-ibu yang memiliki anak, tetapi semua ibu maupun calon ibu.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para responden diberikan penyuluhan berupa edukasi gizi gemar makan ikan sebagai upaya dalam peningkatan kualitas ASI. Harapannya dari pemberian penyuluhan ini adalah para peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang program ini, sehingga dapat meningkatkan peran sertanya terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penilaian pengetahuan dari peserta dilakukan dengan metode *Pretest* dan *Post-test*.

Hasil dari *Pretest* dan *Post-test* untuk penyuluhan edukasi gizi gemar makan ikan sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas ASI adalah sebagai berikut:

Tabel 2. *Pretest* dan *Post-test* Pengetahuan tentang Konsumsi Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas ASI

<i>Pretest</i>				<i>Post-test</i>			
Tahu		Tidak Tahu		Tahu		Tidak Tahu	
N	%	N	%	N	%	N	%
9	30	21	70	23	76,67	7	23,33

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil *Pretest* dan *Post-test* responden sebesar 9 orang (30%), sedangkan berdasarkan hasil *Post-test* hampir seluruh Ibu-Ibu yang mengikuti rangkaian acara mengetahui tentang program ini sebesar 23 orang (76,67%). Hasil dari kegiatan setelah dilakukan pelatihan dan penyuluhan saat monitoring evaluasi ke Ibu-Ibu PKK dan Ibu-Ibu kelompok UMKM didapatkan peningkatan pemahaman ibu tentang pentingnya ASI. Edukasi yang diberikan kepada sasaran kegiatan memberikan dampak bahwa Ibu-Ibu meningkatkan konsumsi ikan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas ASI. Kegiatan ini juga mendorong Ibu untuk mempraktikkan ASI eksklusif dengan lebih konsisten dan memberikan manfaat nutrisi yang optimal kepada bayinya. Pelatihan dan penyuluhan ini membantu ibu memahami manfaat ASI eksklusif bagi kesehatan mereka termasuk pemulihan pasca melahirkan dan pengurangan risiko penyakit kronis seperti kanker payudara. Pelatihan ini mengurangi penggunaan susu formula sebagai pengganti ASI, yang dapat memiliki dampak positif pada anggaran keluarga dan mencegah potensi risiko terhadap kesehatan bayi. Kegiatan ini juga memiliki dampak kepada Ibu-Ibu yang bekerja, Ibu-Ibu sudah mempraktikkan mengenai cara penyimpanan ASI sehingga saat Ibu bekerja, bayinya tetap diberikan ASI secara eksklusif.



Gambar 1. Edukasi, penyuluhan, dan pelatihan mengenai ASI



Gambar 2. Pemaparan materi menggunakan leaflet





Gambar 3. Kegiatan dilakukan bersama Kader Posyandu

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan pada program ini adalah Penyuluhan dan pelatihan Ibu-Ibu PKK dan Ibu-Ibu Kelompok UMKM dapat meningkatkan pengetahuan mengenai konsumsi ikan sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas dan produksi ASI hingga cara pemberian ASI.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahonen, J., Rankinen, K., Holmberg, M., Syri, S. & Forsius, M. (2013). Application of the SMART2 model to a forested catchment in Finland: Comparison to the SMART model and effects of emission reduction scenarios. *Boreal Environment Research*, 3(3), 221–233. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002>. Human
- Aumeistere, L., Ciproviča, I., Zavadskā, D. & Volkovs, V. (2018). Fish intake reflects on DHA level in breast milk among lactating women in Latvia. *International Breastfeeding Journal*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13006-018-0175-8>
- Jumiyati, N., A, N. S. & Margawati, A. (2014). Pengaruh Modul Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Kader Dalam Upaya Pemberian Asi Eksklusif. *Gizi Indonesia*, 37(1), 19. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i1.147>
- Malonda, N. S. H. & Sanggelorang, Y. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Kegiatan Pelatihan Pendampingan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Tataaran II Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.35801/jpai.2.1.2020.26830>
- Marangoni, F., Cetin, I., Verduci, E., Canzone, G., Giovannini, M., Scollo, P., Corsello, G. & Poli, A. (2016). Maternal diet and nutrient requirements in pregnancy and breastfeeding. An Italian consensus document. *Nutrients*, 8(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu8100629>
- Martin, C. R., Ling, P. R. & Blackburn, G. L. (2016). Review of infant feeding: Key features of breast milk and infant formula. *Nutrients*, 8(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu8050279>
- Maryunani, A. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi* (pp. 39–40; 47–48).
- Olang, B., Hajifaraji, M., Ali, M. A., Hellstrand, S., Palesh, M., Azadnya, E., Kamali, Z., Strandvik, B. & Yngve, A. (2012). Docosahexaenoic Acid in Breast Milk Reflects Maternal Fish Intake in Iranian Mothers. *Food and Nutrition Sciences*, 03(04), 441–446. <https://doi.org/10.4236/fns.2012.34063>
- Otim, M. E., Omagino, E. K., Almarzouqi, A., Rahman, S. A. & Asante, A. D. (2022). Exclusive breast-feeding in the first six months: Findings from a cross-sectional survey in mulago hospital, uganda. *African Health Sciences*, 22(2), 534–544. <https://doi.org/10.4314/ahs.v22i2.62>

Shafaei, F. S., Mirghafourvand, M. & Havizari, S. (2020). The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: A randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00947-1>