

P-ISSN 2614-3593
E-ISSN 2614-3607

j *urnal*

Pengabdian
Kesehatan



Vol. 2 | No. 1 | Januari 2019

JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN

Editor In Chief

Eko Prasetyo, SKM, M.Kes., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Editorial Board

David Laksamana Caesar, SKM, M.Kes, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Sri Hartini, S.Kep, Ns, M.Kes, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Solikhul Huda, S.Kep, Ns, M.N.S, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Annik Megawati, M.Sc, Apt, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Reviewer

Dr. dr.Mahalul Azam, M.Kes, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Wahyu Hidayati, Ns, M.Kep, Sp.K.M.B, Universitas Diponegoro Semarang, Indonesia

Didik Sumanto, SKM, M.Kes(Epid), Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

English Language Editor

Arina Hafadhotul Husna, S.Pd, M.Pd., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

IT Support

Susilo Restu Wahyuno, S.Kom., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Penerbit

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)
STIKES Cendekia Utama Kudus

Alamat

Jalan Lingkar Raya Kudus - Pati KM.5 Jepang Mejobo Kudus 59381

Telp. (0291) 4248655, 4248656 Fax. (0291) 4248651

Website :<http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/>

Email :jurnal@stikescendekiautamakudus.ac.id

Jurnal Pengabdian Kesehatan merupakan jurnal ilmiah hasil-hasil pengabdian masyarakat didalam pemberdayaan di bidang Kesehatan yang diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Cendekia Utama Kudus secara berkala 2 (dua) kali dalam satu tahun.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Susunan Dewan Redaksi.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
Penyuluhan Kesehatan dan Praktik Pembuatan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Di Posyandu Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Sri Wahyuningsih.....	1
Peningkatan Kemandirian Masyarakat Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Renny Wulan Apriliyasari, Emma Setiyo Wulan.....	8
Pemberdayaan Caregiver dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Diabetes Mellitus Agnes Dewi Astuti.....	14
Pemeriksaan Kehamilan pada Ibu Hamil Di Politeknik Banjarnegara Lia Aria Ratmawati, Catur Riwayat, Diah Utaringsih.....	21
Edukasi Resiko Penyalahgunaan Obat pada Remaja Usia Produktif di Kudus Ema Dwi Hastuti, Annik megawati	31
Pelatihan Kader Tentang <i>Self-Monitoring Of Blood Glucose</i> (SMBG) Untuk Pengendalian Gula Darah Pasien Diabetes Millitus Adi Sucipto, SitiFadlilah	38
Pelatihan Jiwa Kewirausahaan Dan Komunikasi Bisnis dalam Bidang Kesehatan Eni Hidayati, Heriyanto Adi Nugroho, Nuke Devi Indrawati	48
Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Asi Eksklusif di Ruang Melati RSUD Sunan Kalijaga Demak Yayuk Fatmawati, Heriyanti Widyaningsih	57
Edukasi Penyakit Diare dan Pembuatan Teh Daun Jambu Biji Di Desa Jepang Kudus Lilis Sugiarti, Dwi Susiloningrum, Sofiyatul Nurul Janah.....	63

Pembinaan Kesehatan Lansia Melalui Peran Kader Lansia di Posyandu Wredo Utomo Nogosari II Wukirsari Imogiri Bantul	
Eni Purwaningsih, Heru Ginanjar Triyono	68
Lampiran	
Pedoman Penulisan Naskah JPK	74
Ucapan Terima Kasih dan Penghargaan	78

PENYULUHAN KESEHATAN DAN PRAKTIK PEMBUATAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DIPOSYANDU KARANGMALANG KECAMATAN GEBOG KABUPATEN KUDUS

Sri Wahyuningsih

Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES CendekiaUtama Kudus
JL.LingkarRaya Kudus-Pati KM.5 Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus
e-mail : swahyuningsih595@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi antara usia 0-12 bulan, merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena itu, masa ini merupakan kesempatan yang baik bagi orang tua untuk mengupayakan tumbuh kembang anak secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan orang tua untuk mencapainya tersebut adalah melalui pola asuh makan yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam praktek membuat makanan pendamping (MP-ASI), untuk mengetahui macam makanan pendamping ASI (MP-ASI), untuk mengetahui cara praktek membuat makanan pendamping ASI (MP-ASI). Metode Pelaksanaan dengan metode ceramah, tanya jawab / diskusi dan demonstrasi. Dan dengan menggunakan media/Alat Bantu berupa lembar balik, leaflet, alat Peraga, materi dan LCD. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan praktek pembuatan MP-ASI berjalan sesuai dengan tujuan. Meningkatnya pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam praktek pembuatan makanan pendamping Asi (MP-ASI). Peserta yang hadir antusias terhadap kegiatan tersebut. Banyak pertanyaan yang diajukan oleh Ibu terutama cara pembuatan MP-ASI.

Kata kunci : pengetahuan, praktek MP-ASI

ABSTRACT

Infancy between the ages of 0-12 months, is a golden period for the growth and development of children. Therefore, this period is a good opportunity for parents to strive for optimal child development. One of the efforts that parents can make to achieve this is through good parenting. The purpose of this study was to improve the knowledge, attitudes and behavior of mothers in the practice of making complementary foods (MP-ASI), to find out the types of complementary food ASI (MP-ASI), to know how to practice making complementary foods ASI (MP-ASI). Implementation method with lecture, question and answer / discussion and demonstration methods. And by using media / tools in the form of sheets, leaflets, teaching aids, materials and LCDs. Health education activities and the practice of making MP-ASI go according to purpose. Increased knowledge, attitudes and behavior of mothers in the practice of making complementary foods Asi (MP-ASI). Participants who attended were enthusiastic about the activity. Many questions raised by Mother, especially how to make MP-ASI.

Keywords: MP-ASI, Mother Knowledge

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan gizi yang terbaik bagi bayi hingga usia 4-6 bulan. Sumber nutrisi satu-satunya yang berperan pada pertumbuhan yang cepat dan sehat bagi otak dan sistem saraf bayi, pematangan sistem pencernaan dan perkembangan sistem kekebalan tubuhnya (imunitas)[1]. Tetapi masih banyak ibu yang memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) kepada bayi yang berumur kurang dari empat bulan. Padahal pemberian MP-ASI terlalu dini mempunyai dampak risiko kontaminasi yang sangat tinggi, yaitu terjadinya gastroenteritis yang sangat berbahaya bagi bayi dan dapat mengurangi produksi ASI lantaran bayi jarang menyusui [2].

Pemberian MP-ASI di Indonesia masih banyak yang belum sesuai dengan umurnya terutama di daerah pedesaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat pedesaan di Indonesia pada umumnya memberikan pisang (57,3%) kepada bayinya sebelum usia 4 bulan [3]. Berdasarkan survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2005, menyebutkan bahwa kurang lebih 40% bayi usia kurang dari dua bulan sudah diberi MP-ASI. Disebutkan juga bahwa bayi usia 0–2 bulan mulai diberikan MP-ASI cair (21,25%), makanan lunak (20,1%) dan makanan padat (13,7%). Pada bayi 3–5 bulan yang mulai diberikan MP-ASI cair (60,2%), lunak (66,25%) dan padat (45,5%) [4].

Rendahnya tingkat pemahaman tentang pentingnya ASI selama 6 bulan pertama kelahiran bayi dikarenakan kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki oleh para ibu mengenai segala nilai plus nutrisi dan manfaat yang terkandung dalam ASI. Adapun mitos tentang pemberian ASI bagi bayi, misalnya ibu yang menyusui anaknya dapat menurunkan kondisi fisik dirinya merupakan suatu mitos yang susah diterima oleh akal sehat. Demikian halnya dengan kekhawatiran ibu yang menganggap bahwa produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan makanan bayi. Anggapan ini sering menjadi kendala bagi ibu, yang

akhirnya mencari alternatif lain dengan memberi susu botol dan makanan pendamping manakala bayi lapar [2].

Masih rendahnya pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pendamping ASI dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut notoatmodjo (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, umur dan sosial ekonomi. Dengan didasari pengetahuan, diharapkan sikap dan perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. [5]

Mengingat pentingnya pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI sesuai usia, maka peranan bidan atau petugas kesehatan harus memberikan penyuluhan kepada ibu atau keluarga. Posyandu merupakan langkah yang cukup strategis dalam rangka pengembangan kualitas sumber daya manusia bangsa Indonesia agar dapat membangun dan menolong dirinya sendiri, sehingga perlu ditingkatkan pembinaannya [6].

Hasil data dari Dinas kesehatan Kabupaten Kudus, diketahui bahwa jumlah bayi ditahun 2012 adalah 7.762 bayi (0-6bulan) sedangkan yang diberi ASI Eksklusif hanya 26,4% (\pm 2049 bayi) dan bayi selebihnya sudah diberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia 6 bulan. Dari data tersebut menunjukkan prevalensi terendah di wilayah kerja Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Berdasarkan survey pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus diperoleh data dari 73 bayi yang berusia 6-11 bulan hanya 37,0% bayi yang diberikan makanan pendamping ASI sesuai dengan umur, sedangkan bayi lainnya sudah diberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia 6 bulan. [7]

METODE

Metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab/ diskusi dan praktek langsung pembuatan MP-ASI. Kegiatan ini menggunakan media/ alat

bantu berupa lembar balik, leaflet, alat peraga, materi, dan LCD. Dengan jumlah peserta 30 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan praktek pembuatan MP-ASI berjalan sesuai dengan tujuan. Meningkatnya pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam praktek pembuatan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Peserta yang hadir antusias terhadap kegiatan tersebut. Banyak pertanyaan yang diajukan oleh Ibu terutama cara pembuatan MP-ASI. Sebagian dari responden mempunyai tingkat pengetahuan yang baik sebesar 20,0%, tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 12,5% dan tingkat pengetahuan yang kurang sebesar 67,5%. Tingkat pengetahuan ibu berpengaruh dalam praktek menyusui. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu, maka akan semakin baik dalam bersikap dengan memberikan yang terbaik bagi bayi. Pengetahuan tentang makanan pendamping ASI penting diketahui oleh ibu, karena jika anak tidak mendapat makanan pendamping ASI dengan tepat dan benar, maka akan berkonsekuensi terhadap status gizi. Makanan alamiah terbaik bagi bayi yaitu Air Susu Ibu (ASI). Sesudah usia 6 bulan anak harus mendapat makanan pendamping ASI dengan tepat dan benar, baik jumlah maupun kualitasnya.

Pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Tingkat pengetahuan dari seseorang dapat dipengaruhi dari tingkat pendidikan, usia, informasi dan sosial ekonomi [5].

Prasetyono (2009), bahwa masih banyak ibu yang memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) kepada bayi yang berumur kurang dari empat bulan. Padahal pemberian MP-ASI terlalu dini bagi bayi dapat mengurangi produksi ASI lantaran bayi jarang menyusui. [2]

Sedangkan menurut Depkes RI (2004), Makanan tambahan adalah makanan yang diberikan kepada bayi disamping ASI untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pemberian makanan pendamping diberikan mulai umur 6-24 bulan dan merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian makanan pendamping harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlah. Hal ini dimaksudkan untuk menyesuaikan kemampuan alat cerna bayi dalam menerima MP-ASI. [8]

Hal ini dapat diasumsikan bahwa pemberian MP-ASI yang terlalu dini mempunyai resiko-resiko kesehatan oleh karena secara fisiologis bayi belum siap untuk menerimanya. Bayi akan mudah terkena diare dan penyakit-penyakit lain. Selain itu akan menurunkan intensitas dan frekuensi pengisapan ASI, sehingga asupan ASI pun menjadi berkurang, padahal ASI mengandung hampir semua zat gizi dan zat kekebalan yang penting untuk bayi.

Faktor budaya juga sangat berpengaruh dalam melakukan pemberian MP- ASI terlalu dini, hal ini disebabkan karena informasi yang salah yang diterima responden secara turun temurun dari orangtua, bahwa pemberian MP-ASI yang dini dapat membuat anak cepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan praktek pembuatan MP-ASI dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam Praktek membuat makanan pendamping (MP-ASI), untuk mengetahui macam makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan untuk mengetahui cara praktek membuat makanan pendamping ASI (MP-ASI).

Saran

1. Bagi Masyarakat
Diharapkan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pemberian MP-ASI melalui keikutsertaan dalam kegiatan penyuluhan.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan
Diharapkan dapat memberikan penyuluhan bagi keluarga agar lebih memahami tentang jenis dan ketepatan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI).

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dibiayai oleh LPPM STIKES Cendekia Utama Kudus.
2. Kepala Desa Karang Malang yang telah memberikan ijin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Simkin, 2007, Panduan Lengkap Kehamilan dan Melahirkan, Arcan: Jakarta.
2. Prasetyono, Dwi Sunar. 2012. *Buku Pintar Asi Eksklusif (Pengenalan, Praktik dan Kemanfaatan-kemanfaatannya*. Diva Press: Yogyakarta.
3. Litbangkes, 2003, Pemberian MP-ASI, dikutip dari repository.usu.ac.id, diakses tanggal 8 Februari 2014.
4. Depkes RI, 2006. *Pedoman Umum Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Lokal*. Jakarta. [http://www.depkes/makanan_pendamping ASI.com](http://www.depkes/makanan_pendamping_ASI.com), diakses tanggal 8 Februari 2014.
5. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
6. Ismawati, C., Sandra, P., dan Atikah, P., 2010, *Posyandu dan Desa Siaga*, Nuha Medika: Yogyakarta.

7. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. 2012. *Jumlah Bayi yang diberi ASI Eksklusif menurut Jenis Kelamin, Kecamatan dan Puskesmas Kabupaten Kudus*. Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus.

8. Depkes RI, 2004. *Pedoman Pelaksanaan Pendistribusian dan Pengelolaan Makanan Pendamping ASI*. Direktorat Jenderal Gizi Masyarakat. Jakarta. [http://www.depkes/pengelolaan_makanan_pendamping ASI.com](http://www.depkes/pengelolaan_makanan_pendamping_ASI.com), diakses tanggal 8 Februari 2014.

PEDOMAN PENULISAN NASKAH JPK

Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia Utama Kudus menerima naskah hasil-hasil pengabdian masyarakat di dalam pemberdayaan di bidang kesehatan.

Naskah adalah karya asli penulis, bukan plagiat, saduran atau terjemahan karya penulis lain.

Naskah khusus ditujukan kepada Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia UtamaKudus, belum pernah dipublikasikan di media lain. Naskah yang dikirim harus disertai surat persetujuan publikasi dan surat pengantar yang ditandatangani penulis.

Komponen naskah:

- **Judul**, ditulis maksimal 150 karakter, huruf *BookAntiqua*, ukuran 13, spasi 1
- **Identitas penulis**, ditulis setelah judul.Terdiri atas nama (tanpagelar), alamat tempat kerja, nomor telepon/hp dan alamat email.
- **Abstrak** dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, maksimal 200 kata,disusun dalam satu alinea, berisi masalah, tujuan, metode pelaksanaan, hasil dan 3-5 kata kunci. Untuk naskah dalam bahasa Inggris, tidak perlu disertai abstrak dalam bahasa Indonesia.
- **Pendahuluan**, tanpa sub judul, berisi latar belakang, sedikit tinjauan pustaka dan tujuan program pengabdian.
- **Metode**, dijelaskan secara rinci variasi kegiatan melalui tahapan didalam pelaksanaan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan
- **Hasil dan Pembahasan**, mengurai secara tepat dan argumentatif hasil program pengabdian, kaitan hasil dengan teori yang sesuai dan sistematis.
- **Tabel atau gambar**. Tabel, diberi nomor sesuai urutan penyebutan dalam teks, ditulis 1 (satu) spasi, ukuran 11. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di atas tabel. Gambar, diberi nomor sesuai urutan penyebutan dalam teks. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di bawahgambar.

- **Simpulan dan Saran.** Simpulan menjawab masalah program pengabdian dengan pernyataan tegas. Saran logis, tepat guna dan tidak mengada-ada, dan ada keterkaitan dengan keberlanjutan program pengabdian
- **Rujukan/ referensi** ditulis sesuai aturan **Vancouver**, urut sesuai dengan pemunculan dalam keseluruhan teks, maksimal 25 rujukan dan 75 persen merupakan publikasi dalam 10 tahun terakhir.

Naskah sebanyak 15-25 halaman kuarto, batas atas-bawah-tepi kiri-tepi kanan(cm): 4-3-4-3, spasi1,5, jenis huruf: arial, ukuran 12, format microsoft word, dalam bentuk soft file dan 3 (tiga) eksemplar dalam bentuk print out.

Naskah dikirim ke alamat : Redaksi Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia Utama Kudus, Jl. Lingkar Raya Km.05 Jepang Mejobo Kudus 59381.

Kontak langsung dapat melalui:

- Eko Prasetyo : 081575435102
- David Laksamana Caesar : 085727448958
- Sholihul Huda : 081326404743

Naskah juga dapat dikirim melalui email:

lppm.stikescendekiautama@yahoo.com

CONTOH PENULISAN DAFTAR PUSTAKA

Artikel Jurnal Penulis Individu.

Sloan NL, Winikoff B, Fikree FF. An ecologic analysis of maternal mortality ratios. *Stud Fam Plann* 2001;32:352-355.

Artikel Jurnal Penulis Organisasi

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. *Hypertension*.2002;40(5):679-86

Artikel Jurnal di Internet

Goodyear-Smith F and Arroll B, Contraception before and after termination of pregnancy: can we do it better? *New Zealand Medical Journal*, 2003, Vol.116,No.1186,<<http://www.nzma.org.nz/journal/116-1186/683/content.pdf>>, accessed Aug. 7, 2007.

Buku Dengan Nama Editor sebagai penulisnya

Lewis G, ed. *Why mothers die 2000–2002: the confidential enquiries into maternal deaths in the United Kingdom*. London: RCOG Press; 2004.

Buku yang Ditulis Individu

Loudon I. *Death in childbirth. An international study of maternal care and maternal mortality 1800-1950*.London: Oxford University Press, 1992.

Buku yang Ditulis Organisasi

Council of Europe, *Recent Demographi Developments in Europe 2004*, Strasbourg, France: Council of Europe Publishing,2005.

Artikel dari Buletin

Ali MM, Cleland J and Shah IH, Condom use within marriage: a neglected HIVintervention,*BulletinoftheWorldHealthOrganization*,2004,82(3):180–186.

Paper yang Dipresentasikan dalam Pertemuan Ilmiah/Konferensi

Kaufman J, Erli Z and Zhenming X, Quality of care in China: from pilotprojecttonationalprogram,paperpresentedattheIUSSPXXVInternational Population Conference, Tours, France, July 18–23,2005.

Bab dalam Buku

Singh S, Henshaw S, Kand Berentsen K, Abortion: a world wide overview, in: Basu AM, ed., The Socio cultural and Political Aspects of Abortion, Westport, CT, USA: Praeger Publishers, 2003, pp.15–47.

Data dari Internet

U.S. Bureau of the Census, International Data Base, Country summary: China, 2007, <<http://www.census.gov/ipc/www/idb/country/chportal.html>>, accessed Aug. 12, 2007.

Disertasi

Lamsudin R. Algoritma Stroke Gajah Mada (Disertasi). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 1997

Makalah dalam Surat Kabar

Banzai VK, Beto JA. Treatment of Lupus Nephritis. The Jakarta Post 1989; Dec 8; Sect A.5(col 3)

Kamus

Ectasia. Dorland's Illustrated Medical Dictionary. 27th ed. Philadelphia: Saunders, 1988; 527