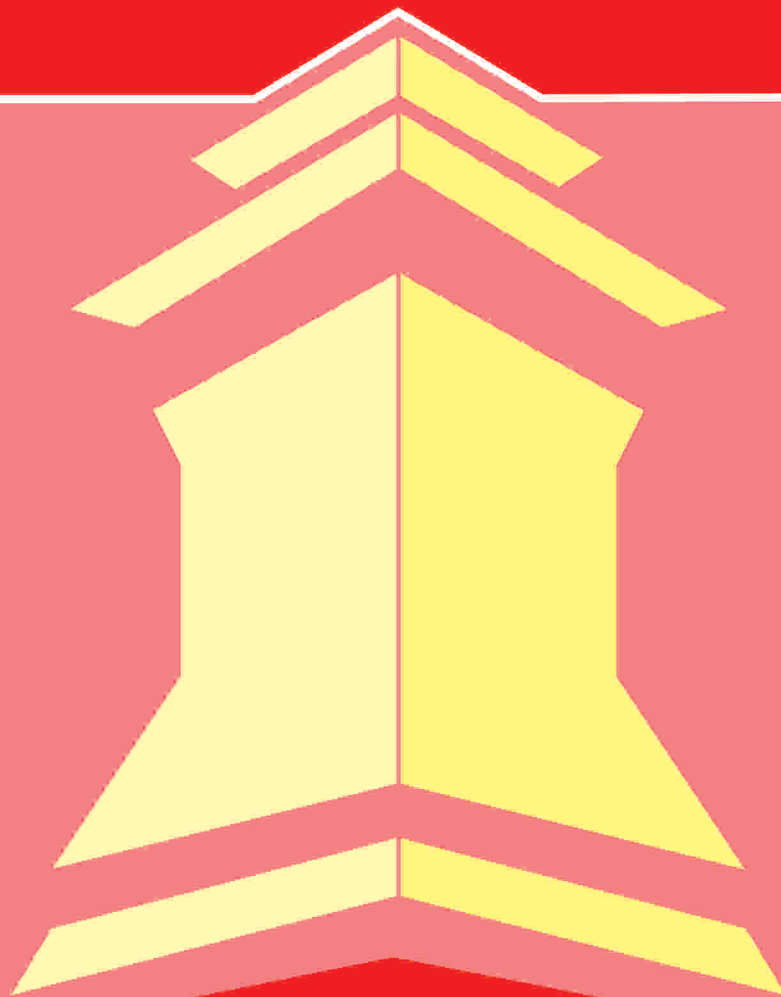


P-ISSN 2614-3593
E-ISSN 2614-3607

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

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU POST PARTUM TENTANG ASI EKSKLUSIF DI RUANG MELATI RSUD SUNAN KALIJAGA DEMAK

Yayuk Fatmawati¹, Heriyanti Widyaningsih²
STIKES Cendekia Utama Kudus
Yayukf80@yahoo.co.id

ABSTRAK

Air susu ibu (ASI) jika diberikan 0-23 bulan secara optimal akan dapat memberikan manfaat yang banyak untuk ibu dan anak, diantara manfaat pemberian ASI adalah mencegah obesitas, mencegah beberapa penyakit sehingga dapat menurunkan angka mortalitas dan morbiditas anak. Manfaat lain dari ASI adalah dapat meningkatkan kemampuan kognitif bayi. Upaya promotif yang dilakukan melalui program pendidikan kesehatan diharapkan mampu membantu meningkatkan angka capaian pemberian ASI eksklusif. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif pada ibu post partum di Ruang Melati RSUD Sunan Kalijaga Demak. Pengetahuan ibu post partum setelah dilakukan pendidikan kesehatan adalah meningkat dengan nilai rata-rata post test 70. Terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu hamil, ASI Eksklusif

ABSTRACT

Giving Breast milk (ASI) in 0-23 months old optimally will be able to provide many benefits for mothers and children, among the benefits of breastfeeding is preventing obesity, preventing some diseases so that it can reduce child mortality and morbidity. Another benefit of breast milk is that it can improve a baby's cognitive abilities. Promotive efforts carried out through health education programs are expected to be able to help increase the rate of achievement of exclusive breastfeeding. The purpose of this activity is increasing mother knowledge about exclusive breastfeeding of post partum mothers in the Melati Ward of Sunan Kalijaga General Hospital Demak. Knowledge of post partum mothers after health education was increased with a post test 70 average score. There was increase knowledge before and after health education

Keywords: Knowledge, Post partum, Exclusive breastfeeding

PENDAHULUAN

ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi akan tetapi juga sangat bermanfaat bagi ibu, manfaat lain dari ASI bagi ibu dan bayi diantaranya adalah ASI dapat mencegah beberapa penyakit, mencegah obesitas pada anak, mencegah hipertensi dan diabetes pada anak dan ibunya, mencegah asma dan alergi, meningkatkan kemampuan kognitif bayi.[1]WHO menyebutkan bahwa 800.000 anak usia BALITA bisa diselamatkan setiap tahun jika ASI diberikan dari usia 0-23 bulan secara optimal. ASI memiliki manfaat yang banyak sehingga mampu menurunkan angka morbiditas dan mortalitas bayi dan anak-anak.[2]

Pemberian ASI eksklusif berdasarkan profil kesehatan provinsi Jawa Tengah pada tahun 2014 sebesar 60,7%, meningkat bila dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar (52,99%). Persentase pemberian ASI eksklusif tertinggi terdapat di Kab. Wonosobo sebesar 83,3%, diikuti oleh Kab. Magelang sebesar 82,9%, dan Kab. Temanggung sebesar 81,7%. Sedangkan persentase pemberian ASI eksklusif terendah terdapat di Kab. Pekalongan sebesar 37,3%. diikuti oleh Kab. Banyumas sebesar 42,9%, Kab. Kudus sebesar 43,3%, dan Kota Salatiga sebesar 43,4% [3].

Upaya promotif yang dilakukan pemerintah melalui program promosi kesehatan melalui berbagai media dan metode rupanya belum memperlihatkan hasil yang memuaskan sehingga, pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif segera setelah bayi lahir diharapkan akan membantu meningkatkan angka capaian ASI eksklusif

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui Penyuluhan tentang ASI Eksklusif, dan pelaksanaan Evaluasi proses maupun hasil melalui kuesioner tentang materi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang ASI Eksklusif

Pengertian pendidikan kesehatan adalah proses membuat orang mampu meningkatkan kontrol dan memperbaiki kesehatan individu. Kesempatan yang direncanakan untuk individu, kelompok atau masyarakat agar belajar tentang kesehatan dan melakukan perubahan-perubahan secara sukarela dalam tingkah laku individu [4], pendidikan kesehatan merupakan sejumlah pengalaman yang pengaruh menguntungkan secara kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perseorangan, masyarakat dan bangsa. Kesemuanya ini, dipersiapkan dalam rangka mempermudah diterimanya secara sukarela perilaku yang akan meningkatkan dan memelihara kesehatan [5]

Pendidikan kesehatan memiliki beberapa tujuan antara lain pertama, tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Kedua, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian. Ketiga, tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan [5]

Jadi tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman pentingnya kesehatan untuk tercapainya perilaku kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan fisik, mental dan sosial, sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial.

Proses laktasi dimulai sejak kehamilan, dan manajemen laktasi dimulai sejak kehamilan untuk mempersiapkan air susu sehingga pada saat melahirkan ASI siap diberikan. Manajemen laktasi akan sangat efektif

dengan pengetahuan dan sikap ibu selama kehamilan untuk menunjang pemberian ASI yang diberikan secara eksklusif.[6]

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberikan ASI tanpa diberi tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu. Pemberian ASI secara eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu setidaknya selama 4 bulan, tetapi bila mungkin sampai 6 bulan [7]

ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja tanpa makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan[8]. Manfaat ASI sangat besar dalam upaya meningkatkan kualitas hidup anak, karena dengan menyusui tidak hanya memberi keuntungan pada bayi saja, tetapi juga bagi ibu dan keluarga, bahkan bagi negara.[9]

Keuntungan menyusui bagi bayi, yaitu ditinjau dari aspek gizi, kandungan gizi lengkap dan sesuai dengan kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang yang optimal. Mudah dicerna dan diserap, karena perbandingan whey protein /casein adalah 80/20, sedangkan susu sapi 40/60. Disamping itu ASI mengandung lipase yang memecah trigliserida menjadi asam lemak dan gliserol. Laktosa dalam ASI mudah terurai menjadi glukosa dan galaktosa, dan enzim laktase sudah ada sejak bayi lahir. Ditinjau dari aspek imunologi, mengandung kekebalan antara lain: Imunitas selular yaitu lekosit sekitar 4000/ml ASI yang terutama terdiri dari Makrofag Imunitas humoral, misalnya IgA- enzim pada ASI yang mempunyai efek antibakteri misalnya lisozim, katalase dan peroksidase. Laktoferin Faktor bifidus Antibodi lainnya: Interferon, faktor antistafilokokus, antibodi HSV, B12 binding protein, dan komplemen C3 dan C4. Tidak menyebabkan alergi. Ditinjau dari aspek psikologis. Mendekatkan hubungan ibu dan bayi menimbulkan perasaan aman bagi bayi, yang penting untuk mengembangkan dasar kepercayaan dengan mulai mempercayai orang lain / ibu dan akhirnya mempunyai kepercayaan pada diri sendiri. Manfaat lainnya bagi bayi, mengurangi insidens karies dentis, mengurangi maloklusi rahang, serta ASI mengandung sekitar 13

macam hormon antara lain ACTH, TRH, TSH, EGF, Prolaktin, Kortikosteroid, Prostaglandin, dll.[9]

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan luaran yang telah dicapai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Berdasarkan evaluasi struktur, evaluasi proses dan evaluasi hasil penyuluhan kepada ibu post partum, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu post partum tentang ASI Eksklusif setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil baik.

Saran

Pendidikan kesehatan kepada ibu untuk memberikan ASI eksklusif perlu dilakukan secara intensif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan bisa dilaksanakan oleh ibu yang memiliki bayi

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Program Pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh STIKES Cendekia Utama Kudus dengan Surat Perjanjian Kontrak Pengabdian Masyarakat (SPK-PM) Nomor: 011/SK-PI/LPPM-STIKES CU/V/2018 bulan Mei 2018

DAFTAR PUSTAKA

1. Alimoradi, F., Javadi, M., Barikani, A., Kalantari, N., & Ahmadi, M. (2014). An overview of importance of breastfeeding. *Journal of Comprehensive Pediatrics*, 5(2).
2. World Health Organization (2012) Angka Kematian bayi. Amerika: WHO; 2012
3. Profil kesehatan provinsi Jateng 2014
4. Entjang, Indan. 2011. Ilmu Kesehatan Masyarakat, PT. citra Aditya Bakti, Bandung

5. Effendy, Nasrul. 1998. Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat Edisi 2. EGC: Jakarta.
6. Robinson, Eric. 2009. Reducing high calorie snack food in young adult: a role for social norms and health based message. *International journal of behavioural nutrition and physical activity*. 10(1) 73. DOI: 10.1186/1479-5868-10-73
7. Roesli, Utami. 2000. Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta. Diva Press
8. Depkes, RI, 2007. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2006. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
9. Soetjiningsih, 1997. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta. EGC.

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 Mejubo 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