

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG WAKTU PENGELOUARAN KOLOSTRUM  
DAN MANFAAT ASI EKSKLUSIF PADA IBU NIFAS DI POSYANDU TERATAI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU KELURAHAN BATU IX  
KOTA TANJUNGPINANG**

Ani Mulyandari, Fitri Setya  
**Akademi Kebidanan Anugerah Bintan**  
**Email : [anishafeea2@gmail.com](mailto:anishafeea2@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Kolostrum merupakan bagian dari ASI yang penting untuk diberikan pada kehidupan pertama bayi, karena colostrum mengandung Zat kekebalan tubuh terutama immunoglobulin (IgA) untuk melindungi bayi dari berbagai zat infeksi dan zat ini tidak akan ditemukan dalam ASI selanjutnya atau dalam susu formula. Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu dan terbagi tiga yaitu kolostrum, ASI Masa Transisi dan ASI Matur Masalah yang sering dijumpai kebiasaan yang salah yang dilakukan ibu Indonesia dalam menyusui bayinya yaitu memberikan cairan ASI yang sudah berwarna putih dan cairan yang kental berwarna kuning atau colostrum dibuang karena dianggap menyebabkan sakit perut, oleh karena itu sebelum susu matur (ASI) keluar, bayi diberi makanan pengganti seperti air gula dan madu, akibat dari kurangnya pemahaman tersebut maka merugikan kesehatan bayi itu sendiri. Maka dari itu diadakan nya kegiatan penyuluhan terhadap sebagian ibu nifas demi menjelaskan manfaat dari kolostrum itu sendiri.Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu tentang manfaat asi eksklusif dan kolostrum. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu Teratai wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru. Metode yg digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan melalui pendidikan kesehatan penyuluhan terhadap 12 orang ibu nifas. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan didapatkan 10 orang dengan pengetahuan baik yaitu (90%). hasil pelaksanaan penyuluhan tersebut pengetahuan ibu meningkat. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat pengetahuan ibu terhadap manfaat asi eksklusif dan kolostrum semakin tinggi.

**Kata Kunci:** Kolostrum, Asi Eksklusif, Nifas

**PENDAHULUAN**

Kolostrum merupakan bagian dari ASI yang penting untuk diberikan pada kehidupan pertama bayi, karena kolostrum mengandung Zat kekebalan tubuh terutama immunoglobulin (IgA) untuk melindungi bayi dari berbagai zat

infeksi dan zat ini tidak akan ditemukan dalam ASI selanjutnya atau dalam susu formula. Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu dan terbagi tiga yaitu kolostrum, ASI Masa Transisi dan ASI Matur Masalah yang sering dijumpai kebiasaan yang salah yang dilakukan ibu Indonesia

dalam menyusui bayinya yaitu memberikan cairan ASI yang sudah berwarna putih dan cairan yang kental berwarna kuning atau kolostrum dibuang karena dianggap menyebabkan sakit perut, oleh karena itu sebelum susu matur (ASI) keluar, bayi diberi makanan pengganti seperti air gula dan madu, akibat dari kurangnya pemahaman tersebut maka merugikan kesehatan bayi itu sendiri (Aminah, 2012).

Menurut data UNICEF (United Nations International Children's Emergency Found) tahun 2018, hanya 3% ibu yang memberikan ASI secara eksklusif. Menurut SDKI (Survey Demografi Kesehatan Indonesia) tahun 2017 cakupan ASI masih 53,5%, pemberian ASI kepada bayi satu jam paska persalinan hanya 9%, sedangkan pemberian ASI kepada bayi pada hari pertama setelah kelahirannya adalah 51,7%. WHO (World Health Organization) menyebutkan angka kejadian gizi buruk pada balita di Indonesia tahun 2019 meningkat 8,3% dan gizi kurang 27%. Tahun 2019 tercatat sebanyak empat juta balita Indonesia mengalami gizi kurang dan 700 ribu anak dalam kategori gizi buruk.

Pemahaman masyarakat bahwa susu yang keluar pertama kali adalah "susu basi" atau kotor sehingga harus dibuang terlebih

dahulu (Depkes RI, 2018). Pemahaman ini umumnya turun temurun dari ibu atau neneknya dengan bersumber pada asumsi, latar belakang budaya dan keyakinan serta ketidaktahuan individu.

ASI adalah suatu cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, dan bermanfaat sebagai makanan bayi (Maryunani, 2012). ASI bagi bayi sebagai komposisi untuk kebutuhan tubuh, mudah dicerna dan diserap, mengandung enzim pencernaan dan zat penangkal penyakit, mencegah kerusakan gigi dan meningkatkan hubungan ibu dan bayi serta mengurangi penyakit kronik dikemudian hari (DM, jantung, dan penyakit keganasan). ASI bagi ibu dapat mencegah perdarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uterus, mengurangi anemia, memberikan rasa dibutuhkan. ASI bagi keluarga dapat menghemat biaya, anak sehat, jarang sakit dan mudah pemberiannya serta ASI bagi bangsa dan negara untuk menghemat devisa, mengurangi morbiditas dan mortalitas anak dan menghasilkan SDM yang bermutu.

## METODE PELAKSANAAN

### a. Lokasi Kegiatan

Dalam memberikan penyuluhan kegiatan ini dilakukan di Desa Wonosari khususnya Posyandu Teratai wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX Kota Tanjungpinang. Kampung Wonosari ini sangat padat penduduknya dan mayoritas bersuku jawa dan masih sangat mempercayai masalah mitos – mitos yang berkembang.

### b. Tahap Kegiatan

Tahap yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yaitu meliputi: penyusunan materi dan bahan/alat yang akan diberikan dan digunakan pada saat pengabdian, penyusunan jadwal pemberian materi.

Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ibu - ibu yang memiliki bayi dibawah umur 6 bulan diwilayah kerja puskesmas mekar baru

khususnya posyandu teratai tentang i penyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerja sama dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian.

Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan penyuluhan tentang kolostrum dan asi eksklusif. Metode pemberian penyuluhan adalah dengan ceramah dan tanya jawab, adapun alat yang digunakan pada saat ceramah adalah menggunakan lembar balik yang dipegang oleh pelaksana sehingga peserta lebih mudah paham.

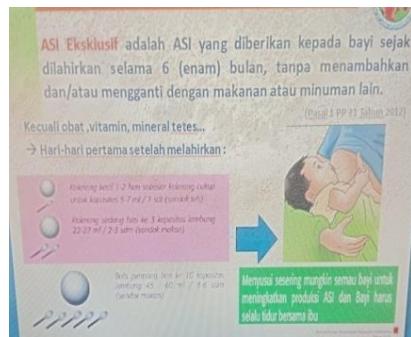
Tahap evaluasi dilaksanakan penilaian mengenai pengetahuan yang telah didapatkan oleh ibu mengenai kolostrum dan asi eksklusif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu yang memiliki bayi baru lahir atau dibawah usia 6 bulan. Kegiatan ini sebelumnya sudah melalui berbagai tahapan sehingga bisa terlaksana sesuai dengan tanggal yang disepakati bersama yaitu tanggal 25 Oktober 2022 di Posyandu Teratai Puskesmas Mekar Baru dengan peserta sebanyak 12 orang.

Dalam pelaksanaan kegiatannya pengabdi melakukan ceramah serta tanya jawab kepada ibu yang memiliki bayi baru lahir dan dibawah umur 6 bulan. Dalam memberikan penyuluhan didapatkan pemahaman pengetahuan yang tinggi dari ibu - ibu tersebut. Penyuluhan ini berlangsung selama kurang lebih 1 jam

Kegiatan penyuluhan ini dalam memberikan informasi menggunakan power point dan lembar balik yang berisi materi pengetahuan tentang asi eksklusif dan kolostrum sehingga membuat tertarik kepada peserta.



Gambar 1  
Materi tentang Asi eksklusif dan kolostrum



Gambar 2  
Foto bersama di akhir kegiatan

Pada tahap evaluasi berdasarkan tabel 1. didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan yang terbanyak adalah pengetahuan baik yaitu 10 orang ibu dari 12 orang lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat pengetahuan ibu meningkat sehingga termotivasi untuk tetap memberikan asi eksklusif serta paham kapan waktu kolostrum itu keluar serta paham bahwa sangat besar manfaatnya.

Tabel 1. Hasil tahap evaluasi

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Hasil Penilaian
1	Ny.Y	Perempuan	20th	Baik
2	Ny.D	Perempuan	28 th	Baik
3	Ny.K	Perempuan	37 th	Baik
4	Ny.S	Perempuan	32 th	Baik
5	Ny.A	Perempuan	19 th	Kurang
6	Ny.S	Perempuan	19th	Baik
7	Ny.A	Perempuan	23 th	Baik
8	Ny.N	Perempuan	35 th	Baik
9	Ny.T	Perempuan	30 th	Baik
10	Ny.U	Perempuan	30 th	Kurang
11	Ny.Y	Perempuan	28 th	Baik
12	Ny.R	Perempuan	26 th	Baik

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari Penyuluhan tentang waktu pengeluaran kolostrum dan manfaat ASI Eksklusif pada ibu- ibu yang memiliki bayi umur dibawah 6 bulan. hasil pelaksanaan penyuluhan tersebut pengetahuan ibu meningkat. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat pengetahuan ibu terhadap manfaat asi eksklusif dan kolostrum semakin tinggi.

Jurnal Kesehatan Kusuma Husada.

Sabrina, R. (2016). Pengertian pengetahuan. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Di Perkotaan Dan Pedesaan, 8.

## DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan, RI. 2017. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2017.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.

Kemenkes RI., 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI, (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016.* Jakarta: Kemenkes RI. Lestari.D. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Air Susu Ibu dan Pekerjaan Ibu.* Jurnal Kedokteran Lampung. 1(2): 1-15.

Maryunani, Anik. 2012. *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi.* Jakarta: 1-20.

Rumiyati, E. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui dengan Pemberian ASI Pertama (Kolostrum).* Surakarta: