

PROPOSAL PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT



**UPAYA PROMOTIF PENTINGNYA ASUPAN GIZI
BAGI IBU MENYUSUI DI KP CIJAMBE RT 002/ RW 004
DESA RIDOGALIH**

Ketua Pelaksana :

Riyen Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Anggota Pelaksana:

Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes	0328018103	Robi'ah Adawiyah	211560411017
Ashwa Assajda	211560411002	Sabrina Khairunisa	211560411010
Dahliah	211560411004	Samsiah	211560411021
Dina Mustika	211560411006	Siti Soleha	211560411022
Elly Kurniasari	211560411007	Tiara Anggraini	211560411025
Fatmah Sari	211560411010	Yuni Sara	211560411028
Novalia Anjani	211560411015		

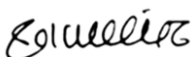
PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2021

HALAMAN PENGESAHAN

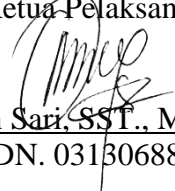
USUL KEGIATAN PENGAMBIAN MASYARAKAT

1. Judul
“Upaya Promotif Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi”
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Riyen Sari, SST., M.KM
 - b. NIDN : 0313068803
 - c. Jabatan : Koordinator Pengantar Praktik Kebidanan
 - d. Program Studi : Kebidanan (S1)
 - e. Nomor Telepon : 08170050977
3. Personalia
Anggota
 - Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes
 - Ashwa Assajda
 - Dahliah
 - Dina Mustika
 - Elly Kurniasari
 - Fatmah Sari
 - Robi’ah Adawiyah
 - Sabrina Khairunisa
 - Samsiah
 - Siti Soleha
 - Tiara Anggraini
 - Yuni Sara
4. Jangka waktu kegiatan : 1 hari (13 Januari 2022)
5. Bentuk Kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan edukasi Kesehatan
6. Jumlah Peserta : 20-25 Orang
7. Biaya yang diperlukan :
Sumber dana dari Mandiri : Rp 536.000,-

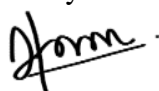
Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan (S1)


Puri Kresna Wati, SST.,M.KM
NIDN. 03090409001

Bekasi, 13 Desember 2021
Ketua Pelaksana


Riyen Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat


Rotua Suryani, SKM.,M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Promosi “Upaya Promotif Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Puri Kresna W, SST., M.KM selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S1)
8. Riyaen Sari, SST., M. KM selaku Pembimbing Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan Ketua Pelaksana

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 13 Desember 2021

Panitia

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Nifas artinya suatu keadaan yang dimulai asal selesainya kelahiran placenta dan berakhir waktu indera-alat kandungan balik seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas umumnya berlangsung selama 6 minggu akan tetapi semua alat genitalia baru akan pulih pulang seperti sebelum ada kehamilan dalam saat tiga bulan. Untuk menunjang pemulihan indera-indera tersebut maka dibutuhkan pemenuhan nutrisi serta pula cairan yang dapat membantu mengoptimalkan kerja sel-sel pada tubuh supaya alat-indera tadi lebih cepat berinovasi. Diet yg diberikan harus bermutu tinggi menggunakan relatif kalori mengandung relatif protein, cairan, dan poly butir-buahan sebab wanita tadi mengalami hemokonsentrasi dimana pada masa hamil didapat hubungan pendek yg dikenal sebagai Shunt antara sirkulasi bunda dan Placenta. sesudah melahirkan shunt akan hilang dengan tiba-tiba sebagai akibatnya volume darah di ibu cukup akan bertambah.

Masa postpartum artinya masa pemulihan sebab ialah factor penunjang yang utama buat produksi ASI sebagai akibatnya jika kedua hal tersebut tidak terpenuhi akan mengganggu produksi ASI sehingga dapat menghipnotis komposisi serta asupan nutrisi buat bayi baru lahir.

Periode postpartum adalah waktu penyembuhan dan perubahan, ketika kembali ke keadaan tidak hamil. pada masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti ke keadaan sebelum hamil. buat membantu meningkatkan kecepatan proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang relatif, asupan gizi yang cukup

buat membentuk kualitas ASI yang baik, pula untuk membentuk kuantitas ASI yang optimal.

Dengan demikian, ibu menyusui memiliki kebutuhan yang banyak akan asupan gizi yg terkandung didalam setiap kuliner yang dikonsumsinya menggunakan memperhatikan kebutuhan yang diharapkan sang tubuhnya. Pendidikan perihal gizi amat krusial diberikan buat memberikan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahuinya, sebagai akibatnya menggunakan demikian pola makannya akan lebih diperhatikan melalui penyusunan hidangan seimbang yang dianjurkan pada pemenuhan kecukupan gizinya.

Selain dengan pendidikan, advokasi mampu kita lakukan di ibu menyusui. agar terciptanya suatu dorongan yg mendasar akan pentingnya gizi bagi ibu ataupun buat bayinya. Gizi yg baik dikonsumsi ibu, berpengaruh juga terhadap keadaan bayinya, karna makanan yg dikonsumsi ialah asupan gizi yang didapat bayi berasal bunda. perbaikan gizi mesti dilakukan, serta itulah tugas seorang bidan yang ialah cakupan ruang lingkup dari asuhan kebidanan. menggunakan melihat pemaparan diatas, muncullah sebuah harapan perihal pembuatan proposal kegiatan mengenai ” Gizi ibu Menyusui ” yang berisikan perihal status kebutuhan asupan gizi ibu menyusui, efek gizi di sukses menyusui, serta cara memberikan pendidikan gizi.

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya Pengetahuan ibu di Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui.

- b. Banyaknya ibu yang tidak tahu bahwa asupan gizi sangat berpengaruh dalam memproduksi asi

2. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat pemahaman ibu di Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui.
- b. Bagaimana tingkat pemenuhan gizi ibu menyusui di Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang diberikan kepada ibu menyusui mengenai Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pemahaman Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi
- b. Meningkatkan pemahaman mengenai pola makan seimbang bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi

B. Manfaat Kegiatan

1. Adanya peningkatan pemahaman bagi masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui
2. Tersosialisasinya mengenai apa itu asupan gizi bagi ibu menyusui dan bagaimana cara mengatur pola makan seimbang untuk memenuhi asupan gizi bagi ibu menyusui

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang betapa pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui

D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Sasaran dari kegiatan ini adalah Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi, ketua RT beserta kader setempat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Penyuluhan Kesehatan Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dengan lembar balik dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu ibu Riyaen Sari Manullang, SST.,M.Kes dan Ibu Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes. Dengan memberikan materi yang mudah di mengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Mata Kuliah PPK
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak RT dan Kader
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah di wilayah Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi 2021
2. Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader Kesehatan setempat
3. Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan dari pihak RT setempat

Kegiatan edukasi kesehatan tentang PHBS ini akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 13 Januari 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Upaya Promotif dalam Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak RT dan Kader sebagai pihak yang mempunyai 3 wewenang dimana kegiatan Penmas (Penyuluhan Kesehatan Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada warga dan masyarakat yang bertujuan untuk membuat masyarakat RW 04 RT 02 Kp. Cijambe Desa Rodigalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi memahami dan meningkatkan pengetahuannya mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui.