

Penyuluhan Gizi bagi Ibu Menyusui Pasca Banjir di Kabupaten Langkat

Irsyam Risdawati

Universitas Pembangunan Panca Budi
e-mail: irsyam.risdawati@gmail.com

Abstrak

Banjir merupakan bencana alam yang sering terjadi di wilayah Kabupaten Langkat, menyebabkan kerusakan infrastruktur dan berdampak signifikan pada kondisi kesehatan masyarakat, khususnya ibu menyusui. Dalam situasi pasca-banjir, banyak ibu menyusui yang mengalami kesulitan dalam memperoleh akses terhadap makanan bergizi dan pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal untuk mendukung proses menyusui. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas ASI dan kesehatan ibu serta bayi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan gizi kepada ibu menyusui yang terdampak banjir di Kabupaten Langkat, guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi yang seimbang dalam mendukung keberhasilan menyusui. Melalui kegiatan edukasi yang melibatkan penyuluhan langsung dan distribusi bahan informasi, diharapkan ibu menyusui dapat mengakses informasi yang relevan tentang cara-cara pemenuhan gizi yang tepat pasca-banjir, serta langkah-langkah pemulihan kesehatan yang dapat dilakukan di rumah. Program ini juga bertujuan untuk memperkuat kapasitas ibu menyusui dalam mengelola kesehatan mereka dan bayi secara mandiri, serta memperkenalkan alternatif makanan bergizi yang dapat diakses dengan mudah di lingkungan sekitar. Dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi pasca-banjir, serta mengurangi potensi gangguan gizi yang dapat mengancam tumbuh kembang anak. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pemulihan kondisi kesehatan masyarakat, khususnya dalam aspek pemenuhan gizi ibu menyusui, serta memperkuat sistem ketahanan pangan keluarga di daerah yang terdampak bencana.

Kata Kunci: Penyuluhan Gizi, Ibu Menyusui, Pasca Banjir

Pendahuluan

Bencana alam, khususnya banjir, sering kali menjadi ancaman besar bagi masyarakat, terutama di daerah yang rawan bencana seperti Kabupaten Langkat. Banjir dapat merusak infrastruktur, merusak sumber daya alam, dan yang paling penting, mengganggu aspek kesehatan masyarakat. Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap dampak bencana adalah ibu menyusui, yang membutuhkan perhatian khusus terkait kebutuhan gizi mereka dan bayi yang mereka susui. Keterbatasan akses terhadap makanan bergizi pasca-banjir sering kali memperburuk



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

kondisi gizi ibu dan bayi, yang berdampak pada kualitas ASI dan kesehatan secara keseluruhan.

Ibu menyusui memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama melalui pemberian ASI. ASI merupakan sumber gizi utama yang sangat penting bagi bayi, terutama dalam enam bulan pertama kehidupan. Namun, setelah bencana banjir, ibu menyusui sering kali mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka. Berkurangnya pasokan pangan, kerusakan fasilitas kesehatan, dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan dapat menghambat proses menyusui yang optimal. Oleh karena itu, pemberian penyuluhan gizi menjadi salah satu upaya penting untuk mengatasi masalah ini. Penyuluhan gizi adalah salah satu cara yang efektif untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pola makan sehat dan pemenuhan gizi yang seimbang, khususnya bagi ibu menyusui. Melalui penyuluhan ini, diharapkan ibu menyusui dapat memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dan cara-cara untuk mengelola gizi mereka secara mandiri, meskipun dalam kondisi pasca-banjir yang terbatas. Penyuluhan gizi yang tepat akan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengoptimalkan proses menyusui dan memastikan bahwa bayi mendapatkan asupan gizi yang cukup.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan kepada ibu menyusui yang terdampak banjir di Kabupaten Langkat mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang. Program ini bertujuan untuk membantu ibu menyusui mengatasi kesulitan yang mereka hadapi dalam memperoleh makanan bergizi dan memahami cara-cara untuk mempertahankan kesehatan mereka serta bayi mereka setelah bencana. Penyuluhan ini juga akan mencakup informasi mengenai alternatif makanan bergizi yang dapat diakses secara mudah dan murah, serta bagaimana cara menjaga kesehatan selama proses pemulihan pasca-banjir. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan ibu menyusui dapat memperoleh pengetahuan yang cukup untuk meningkatkan status gizi mereka dan bayi mereka. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemulihan kondisi kesehatan masyarakat di Kabupaten Langkat, terutama dalam hal pemenuhan gizi ibu menyusui. Edukasi yang diberikan akan membantu mengurangi risiko gangguan gizi pada ibu dan bayi, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI yang optimal di tengah keterbatasan pasca-banjir.

Penyuluhan gizi ini juga sejalan dengan upaya untuk meningkatkan ketahanan pangan keluarga. Ketahanan pangan yang baik tidak hanya bergantung pada ketersediaan bahan pangan, tetapi juga pada pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat dan cara memanfaatkan bahan pangan yang ada secara optimal. Oleh karena itu, penyuluhan gizi ini diharapkan dapat memperkuat ketahanan pangan di tingkat keluarga, khususnya bagi ibu menyusui yang menjadi garda terdepan dalam pemberian gizi bagi anak-anak mereka. Selain itu, kondisi psikologis ibu menyusui pasca-banjir juga perlu diperhatikan, karena stres dan trauma akibat bencana dapat mempengaruhi kualitas ASI yang diproduksi. Penurunan kualitas ASI dapat menyebabkan bayi kekurangan nutrisi, yang berdampak negatif pada tumbuh kembang mereka. Dalam situasi seperti ini, penting untuk memberikan dukungan psikologis kepada ibu menyusui, selain penyuluhan gizi yang berfokus pada pola



makan. Penguatan mental ibu melalui penyuluhan yang mengedepankan aspek pemulihan psikologis juga menjadi bagian dari strategi pemulihan pasca-banjir yang holistik.

Di sisi lain, ketahanan pangan lokal juga menjadi faktor penting dalam pemenuhan gizi ibu menyusui pasca-banjir. Banyak ibu menyusui yang kesulitan untuk memperoleh bahan pangan bergizi yang diperlukan, terutama di daerah yang terisolasi akibat bencana. Oleh karena itu, program penyuluhan ini juga akan mengedukasi ibu tentang pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diakses dan terjangkau, serta cara-cara pengolahan yang dapat mempertahankan nilai gizi. Dengan cara ini, diharapkan ibu menyusui dapat menjaga pola makan yang sehat meski dalam keterbatasan pasokan pangan, serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan ketahanan pangan di komunitas mereka.

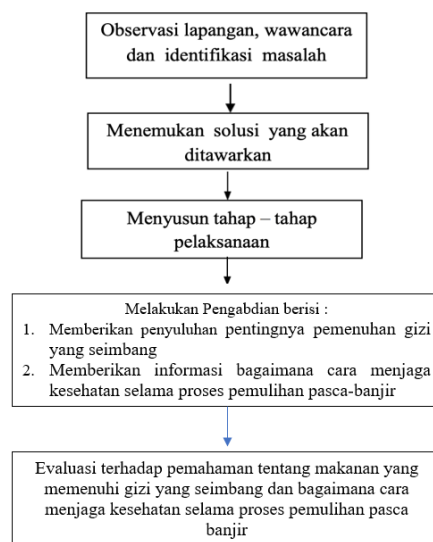
Metode

A. Metode Pendekatan

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan edukatif yang melibatkan penyuluhan langsung kepada ibu menyusui yang terdampak banjir di Kabupaten Langkat. Penyuluhan ini dilakukan melalui sesi interaktif yang mencakup pemaparan materi mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang selama masa menyusui, serta cara-cara sederhana untuk mengakses dan memanfaatkan bahan pangan bergizi, meskipun dalam situasi pasca-banjir yang terbatas. Selain penyuluhan, metode ini juga melibatkan diskusi kelompok untuk menggali masalah dan tantangan yang dihadapi ibu menyusui, serta memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan di rumah.

B. Prosedur Kerja

Adapun langkah – langkah yang akan dilakukan untuk menyelesaikan pengabdian di Vihara Avalokitesvara Stabat seperti terlihat pada Gambar 1. di bawah ini.



Gambar 1. Langkah – langkah Pengabdian masyarakat



- C. Observasi lapangan , Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan edukatif yang melibatkan penyuluhan langsung kepada ibu menyusui yang terdampak banjir di Kabupaten Langkat. Penyuluhan ini dilakukan melalui sesi interaktif yang mencakup pemaparan materi mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang selama masa menyusui, serta cara-cara sederhana untuk mengakses dan memanfaatkan bahan pangan bergizi, meskipun dalam situasi pasca-banjir yang terbatas. Selain penyuluhan, metode ini juga melibatkan diskusi kelompok untuk menggali masalah dan tantangan yang dihadapi ibu menyusui, serta memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan di rumah.
- D. Menemukan Solusi Permasalahan Paling Urgensi
Menemukan solusi terhadap permasalahan gizi pada ibu menyusui pasca-banjir di Kabupaten Langkat merupakan langkah krusial untuk mempercepat pemulihan kesehatan masyarakat yang terdampak bencana. Banjir yang melanda mengakibatkan gangguan terhadap akses pangan bergizi dan merusak infrastruktur distribusi makanan, yang berdampak langsung pada kondisi gizi ibu menyusui dan anak mereka. Penyuluhan gizi bagi ibu menyusui menjadi solusi strategis untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya asupan gizi seimbang, pengelolaan sumber daya pangan lokal, dan cara-cara menjaga kesehatan meski dalam keterbatasan. Dengan memperkenalkan informasi yang berbasis pada kebutuhan gizi ibu menyusui pasca-banjir, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi yang optimal bagi diri mereka dan bayi yang mereka susui, sehingga dapat mencegah terjadinya stunting dan masalah kesehatan lainnya di masa depan..
- E. Menyusun tahapan pelaksanaan
Pada tahapan ini penulis menyusun langkah - langkah yang akan dilakukan pada saat pengabdian termasuk di dalamnya membuat jadwal kegiatan.
- F. Melakukan kegiatan pengabdian berisi pelatihan Beberapa kegiatan yang harus dilakukan saat bermedia sosial untuk memastikan penggunaannya yang bijak, aman, dan bertanggung jawab:
- 1) Penyuluhan gizi bagi ibu menyusui pasca-banjir bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu terdampak bencana mengenai pentingnya asupan gizi yang baik untuk kesehatan ibu dan kualitas ASI. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi yang seimbang meskipun dalam kondisi pasca-banjir yang penuh keterbatasan.
 - 2) Dampak Banjir terhadap Akses Pangan
Banjir yang melanda Kabupaten Langkat telah merusak infrastruktur dan mengganggu pasokan pangan, sehingga banyak ibu menyusui kesulitan memperoleh bahan pangan bergizi. Keadaan ini berisiko menurunkan kualitas ASI dan kesehatan ibu menyusui, yang pada akhirnya dapat berdampak pada tumbuh kembang anak.
 - 3) Pemberian Informasi tentang Pola Makan Sehat
Ibu-ibu diberikan penyuluhan tentang pola makan yang sehat dan bergizi, dengan fokus pada pemilihan makanan yang mudah didapat di sekitar mereka



pasca-banjir. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi yang mungkin terjadi, dan memastikan ibu menyusui mendapatkan asupan yang cukup untuk mendukung produksi ASI yang berkualitas.

4) Pengelolaan Pangan Lokal

Dalam penyuluhan ini, ibu-ibu juga diberikan pelatihan tentang cara mengelola pangan lokal yang dapat diakses dengan mudah di lingkungan mereka, seperti pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di sekitar rumah pasca-banjir. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga.

5) Pemanfaatan Bahan Pangan yang Mudah Diperoleh

Para ibu diberikan pengetahuan tentang cara memilih dan mengolah bahan pangan yang mudah diperoleh dan bergizi, serta teknik pengolahan yang tetap mempertahankan kandungan gizi. Ini penting agar ibu menyusui dapat tetap memberikan asupan gizi yang optimal meskipun dengan keterbatasan bahan pangan.

6) Kebersihan dan Kesehatan Ibu serta Bayi

Selain penyuluhan tentang gizi, ibu-ibu juga diajarkan tentang cara menjaga kebersihan diri dan bayi untuk mencegah infeksi dan gangguan kesehatan lainnya. Ini meliputi langkah-langkah dalam menjaga sanitasi yang baik dan menjaga kualitas air yang digunakan untuk memasak dan minum.

7) Pentingnya Keterlibatan Keluarga dan Masyarakat

Penyuluhan ini juga menekankan pentingnya dukungan dari keluarga dan masyarakat sekitar. Keterlibatan mereka sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemenuhan gizi ibu menyusui dan anak-anak mereka, serta dalam meningkatkan kesadaran kolektif tentang pentingnya gizi yang baik.

8) Harapan dan Dampak Penyuluhan

Diharapkan melalui penyuluhan ini, ibu-ibu menyusui dapat lebih memahami cara mengelola gizi meskipun di tengah kondisi pasca-banjir yang penuh tantangan. Dengan pemahaman yang baik, mereka dapat menjaga kesehatan diri dan bayi, serta mencegah terjadinya masalah kesehatan jangka panjang, seperti stunting dan gizi buruk.

9) Dengan langkah-langkah konkret ini, penyuluhan gizi diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam memperbaiki kondisi kesehatan ibu menyusui dan anak-anak mereka pasca-banjir, serta mempercepat proses pemulihan di Kabupaten Langkat.



Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Pengabdian Kepada masyarakat antara lain:

tim pengabdian kepada masyarakat yang dipimpin oleh Dr. dr. Irsyam Risdawati melaksanakan kegiatan penyuluhan gizi bagi ibu menyusui di Kabupaten Langkat, Sumatra Utara. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan informasi mengenai pentingnya gizi bagi ibu menyusui, terutama pasca bencana banjir yang melanda wilayah tersebut. Banjir yang terjadi telah berdampak signifikan terhadap kondisi kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak, dengan banyaknya ibu menyusui yang terhambat dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka akibat kerusakan infrastruktur dan terbatasnya akses terhadap pangan yang bergizi. Penyuluhan ini dilakukan di beberapa titik posko pengungsi yang tersebar di wilayah Kabupaten Langkat, dengan melibatkan ahli gizi dan tenaga medis setempat. Para peserta, yang mayoritas adalah ibu menyusui, diberi pemahaman mengenai pentingnya nutrisi yang seimbang untuk mendukung produksi ASI yang optimal serta menjaga kesehatan ibu. Selain itu, penyuluhan ini juga membahas cara-cara praktis untuk menciptakan menu gizi seimbang dengan bahan makanan yang mudah diakses, mengingat pasokan bahan pangan yang terbatas pasca banjir.

Selain sesi penyuluhan teori, peserta juga diberikan pelatihan praktis dalam pengolahan bahan makanan bergizi, yang dapat ditemukan di sekitar mereka, termasuk bahan pangan lokal. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi, meskipun di tengah keterbatasan pasokan pangan. Penyuluhan juga menekankan pentingnya hidrasi yang cukup bagi ibu menyusui, mengingat kondisi cuaca yang tidak menentu dan kemungkinan terjadinya dehidrasi di tengah masa pemulihan pasca bencana. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan dampak positif, dengan ibu menyusui mulai memahami pentingnya pemenuhan gizi yang tepat dalam proses menyusui. Beberapa peserta melaporkan peningkatan produksi ASI setelah mengikuti penyuluhan dan menerapkan saran yang diberikan. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi daerah lain yang terkena dampak bencana, dengan memperhatikan pentingnya pendidikan gizi bagi ibu menyusui sebagai upaya pemulihan pasca bencana yang holistik dan berkelanjutan.

Selain itu, kegiatan penyuluhan ini juga memberikan dampak jangka panjang bagi ibu menyusui di Kabupaten Langkat. Para peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pentingnya gizi, tetapi juga merasa lebih diberdayakan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam menjaga kesehatan diri dan anak. Dengan adanya pendekatan berbasis pemberdayaan, diharapkan ibu-ibu di wilayah tersebut dapat lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga, terutama di masa-masa pasca bencana. Kegiatan ini juga membuka peluang untuk pengembangan program lanjutan yang lebih terfokus pada pemulihan kesehatan ibu dan anak, yang dapat dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat setempat untuk mempercepat proses pemulihan di daerah yang terdampak bencana.





Gambar 1. Pemateri Berfoto bersama dengan masyarakat
Hasil pengabdian menghasilkan :

1. Peningkatan Pemahaman Gizi: Para ibu menyusui di Kabupaten Langkat memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mendukung produksi ASI yang optimal, serta bagaimana makanan bergizi mempengaruhi kesehatan ibu dan anak.
2. Edukasi Pemilihan Makanan Bergizi: Ibu-ibu diberikan informasi tentang jenis-jenis bahan makanan bergizi yang mudah ditemukan di sekitar mereka, serta cara-cara praktis dalam mengolahnya, terutama dengan bahan pangan yang terbatas pasca bencana.
3. Pelatihan Praktis Pengolahan Makanan: Selain teori, penyuluhan ini juga mencakup pelatihan tentang cara-cara mengolah bahan makanan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi, sehingga ibu menyusui dapat membuat pilihan makanan yang bergizi meski dalam kondisi pasca bencana.
4. Peningkatan Keterampilan dalam Menjaga Keseimbangan Cairan: Para peserta diberikan pengetahuan tentang pentingnya hidrasi yang cukup, terutama mengingat risiko dehidrasi yang tinggi pasca bencana dan dampaknya terhadap produksi ASI.
5. Pemberdayaan Ibu Menyusui: Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan ibu-ibu agar lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka dan keluarga, serta meningkatkan peran mereka dalam pemulihan pasca bencana.
6. Dampak Positif Terhadap Produksi ASI: Sebagian besar peserta melaporkan adanya peningkatan dalam produksi ASI setelah mengikuti penyuluhan, menunjukkan bahwa perubahan pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat berdampak langsung pada kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi.



Kemudian dilanjutkan dengan memberikan asupan gizi kepada balita-balita yang ada di kabupaten Langkat dan memberikan imunisasi kepada balita tersebut.



Gambar 2. Kegiatan pemberian asupan gizi kepada bayi di Kab. Langkat

Kegiatan penyuluhan gizi bagi ibu menyusui pasca banjir di Kabupaten Langkat telah berhasil memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan ibu dan anak. Program ini tidak hanya membantu para ibu menyusui untuk mengatasi tantangan pasca bencana, tetapi juga memberdayakan mereka untuk lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Diharapkan, melalui pengabdian ini, dapat tercipta perubahan positif yang berkelanjutan dalam pola makan ibu menyusui, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup masyarakat di daerah yang terdampak bencana. Kegiatan ini juga membuka peluang untuk program pengabdian lanjutan yang lebih menyeluruh dalam mendukung pemulihan pasca bencana.



Gambar 3. Pemateri Dosen foto bersama dengan tim medis dari langkat



Kegiatan penyuluhan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara pihak universitas, tenaga medis, dan masyarakat dalam mengatasi dampak bencana. Dengan adanya pendekatan yang berbasis pada pemberdayaan, ibu-ibu di Kabupaten Langkat tidak hanya diberikan informasi, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan kegiatan ini menjadi bukti bahwa pendidikan gizi yang tepat dapat menjadi alat yang efektif dalam mempercepat pemulihan pasca bencana, serta membangun ketahanan pangan dan kesehatan keluarga di masa depan. Harapannya, program serupa dapat diterapkan di daerah-daerah lain yang mengalami dampak serupa, sehingga menciptakan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

B. Pembahasan

Setelah selesai dilakukan sosialisasi penyuluhan Penyuluhan Gizi bagi Ibu Menyusui Pasca Banjir, maka masyarakat mengajukan beberapa pertanyaan seperti

1. Apa saja jenis makanan bergizi yang dapat saya konsumsi untuk meningkatkan produksi ASI setelah banjir?
2. Bagaimana cara memastikan bahwa makanan yang saya konsumsi tetap aman dan bergizi meskipun pasokan bahan pangan terbatas pasca bencana?
3. Apa dampak dari kekurangan cairan bagi ibu menyusui, dan bagaimana cara menjaga hidrasi yang cukup di tengah kondisi pasca banjir?
4. Apa yang harus saya lakukan jika ASI saya berkurang atau tidak lancar setelah banjir?
5. Apakah ada bahan makanan lokal yang dapat membantu pemulihan gizi ibu menyusui pasca bencana banjir?
6. Bagaimana cara mengolah bahan makanan dengan sederhana namun tetap menjaga kandungan gizi yang tinggi di tengah keterbatasan sumber daya pasca bencana?
7. Apakah ada langkah-langkah khusus yang harus dilakukan ibu menyusui untuk menjaga kesehatan mereka dan anak mereka selama masa pemulihan pasca banjir?

C. Kesesuaian Program dengan Capaian Pembelajaran

Program penyuluhan gizi bagi ibu menyusui pasca banjir di Kabupaten Langkat dirancang untuk mendukung capaian pembelajaran yang relevan dalam konteks pendidikan kesehatan masyarakat, terutama dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang dan pentingnya perawatan ibu menyusui. Program ini sejalan dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan peserta tentang konsep-konsep dasar gizi, serta penerapannya dalam situasi darurat dan pasca bencana. Salah satu capaian pembelajaran utama yang dicapai adalah peningkatan kesadaran ibu menyusui akan pentingnya asupan nutrisi yang tepat untuk mendukung produksi ASI yang optimal, yang pada gilirannya akan memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.



Selain itu, kegiatan penyuluhan ini juga memfokuskan pada pembelajaran praktis, seperti cara memilih dan mengolah makanan bergizi dari bahan yang tersedia di sekitar mereka. Capaian pembelajaran ini sesuai dengan tujuan untuk memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh ibu menyusui dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan mengajarkan teknik-teknik pengolahan bahan pangan sederhana namun bergizi, program ini memberi ibu menyusui pengetahuan yang dapat membantu mereka mengatasi keterbatasan sumber daya pasca bencana tanpa mengorbankan kualitas gizi yang diperlukan. Kesesuaian program juga terlihat dari pendekatan holistik yang diambil, yang tidak hanya berfokus pada penyuluhan teori tetapi juga melibatkan kegiatan praktis yang mendalam. Para peserta diajarkan tentang pentingnya hidrasi dan cara-cara untuk memastikan kecukupan cairan selama masa pemulihan. Hal ini sejalan dengan capaian pembelajaran mengenai kesehatan ibu dan anak, serta pentingnya pola hidup sehat yang dapat mengurangi risiko dehidrasi dan masalah kesehatan lainnya setelah bencana. Para ibu menyusui diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan ini untuk menjaga kesehatan diri mereka dan bayi mereka di tengah kondisi yang sulit.

Lebih jauh lagi, kegiatan ini juga berhasil memberdayakan ibu-ibu untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi keluarga mereka, meskipun dalam keadaan darurat. Dengan memberikan pengetahuan yang dapat diakses dan diterapkan dengan mudah, program ini sejalan dengan capaian pembelajaran yang mengutamakan pemberdayaan masyarakat dalam hal kesehatan dan ketahanan pangan. Pemberdayaan ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi para ibu menyusui dalam menjaga kesejahteraan keluarga mereka, bahkan setelah keadaan darurat selesai. Akhirnya, hasil dari program penyuluhan gizi ini menunjukkan kesesuaian yang signifikan dengan capaian pembelajaran yang diharapkan, di mana para ibu menyusui tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tetapi juga keterampilan praktis yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang dan perawatan ibu menyusui pasca bencana akan memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program ini membuktikan bahwa pengabdian kepada masyarakat yang berbasis pada pendidikan dan pemberdayaan dapat menjadi solusi efektif dalam menghadapi tantangan kesehatan di masa-masa pemulihan pasca bencana.

Simpulan

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan gizi bagi ibu menyusui pasca banjir di Kabupaten Langkat telah berhasil memberikan dampak positif yang signifikan bagi para ibu di daerah tersebut. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mendukung kesehatan ibu dan produksi ASI, serta memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan meskipun dalam kondisi terbatas setelah bencana. Melalui edukasi yang diberikan, ibu-ibu di



Kabupaten Langkat dapat mengelola kebutuhan gizi mereka dengan lebih baik, meskipun menghadapi tantangan pasokan pangan yang terbatas. Selain itu, kegiatan penyuluhan ini juga berhasil memberdayakan ibu menyusui untuk menjadi lebih mandiri dalam mengelola kesehatan diri dan keluarga mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pemenuhan gizi, ibu-ibu diharapkan dapat menjaga kesehatan mereka dan anak-anak mereka secara berkelanjutan. Pemberdayaan ini juga diharapkan dapat menciptakan ketahanan pangan keluarga yang lebih kuat, bahkan dalam situasi pasca bencana, di mana ketergantungan pada bantuan luar dapat dikurangi.

Program penyuluhan ini terbukti relevan dan efektif dalam menjawab kebutuhan masyarakat di Kabupaten Langkat pasca bencana banjir. Program ini tidak hanya membantu pemulihan kesehatan ibu menyusui, tetapi juga memberikan kontribusi jangka panjang terhadap kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan keberhasilan program ini, diharapkan dapat terus dikembangkan dan diterapkan di wilayah lain yang menghadapi tantangan serupa, guna mempercepat pemulihan dan memperkuat ketahanan masyarakat terhadap bencana.

Daftar Pustaka

- Mardiah, E., & Sari, A. (2018). Penyuluhan Gizi pada Ibu Menyusui: Dampak dan Manfaatnya bagi Kesehatan Anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 142-150.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Pedoman Pemberian ASI Eksklusif untuk Bayi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Widodo, H., & Sutrisno, S. (2019). Dampak Bencana Alam Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak: Studi Kasus Banjir di Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 201-208.
- Nugroho, B., & Pramono, B. (2020). Peran Penyuluhan Gizi dalam Meningkatkan Kualitas ASI pada Ibu Menyusui di Daerah Terpencil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 14(1), 112-120.
- World Health Organization (WHO). (2016). *Guideline on Maternal and Child Nutrition: The Role of Breastfeeding in Health*. Geneva: WHO.
- Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Langkat. (2023). *Laporan Dampak Banjir di Kabupaten Langkat dan Upaya Pemulihan*. Langkat: BPBD Kabupaten Langkat.
- Dewi, A. N., & Sari, M. R. (2020). Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Pasca Bencana Alam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 123-134.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan Gizi untuk Ibu Menyusui dan Anak Pasca Bencana*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursalim, H., & Wijayanti, R. (2021). Peran Gizi dalam Pemulihan Kesehatan Ibu dan Anak Pasca Banjir. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45-58.
- Suyono, E. (2018). Pendidikan Gizi dalam Mengatasi Krisis Kesehatan di Masa Pemulihan Pasca Bencana. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 78-89.



WHO (World Health Organization). (2018). Nutrition and Food Security in Emergencies: A Guide for Health and Humanitarian Workers. Geneva: World Health Organization.

