



PROMOSI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN IBU MENYUSUI

Isna Aglusi Badri¹, Nahrul Hayat², Roza Erda³

1-3 Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam

E-mail korespondensi: isnaaglusi@gmail.com

Article History:

Received : 5 Desember 2022

Revised : 7 Desember 2022

Accepted : 29 Desember 2022

Abstrak:

Latar Belakang : Air Susu Ibu (ASI) hadiah terindah dari ibu kepada yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang tersedia disetiap saat. Penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif adalah minimnya pengetahuan ibu tentang ASI dan menyusui, ibu bekerja, tidak ada dukungan dari keluarga, teknik menyusui yang tidak tepat dan mitos ASI encer tidak baik untuk bayi.

Metode: Kegiatan ini diikuti oleh kader dan ibu-ibu yang mempunyai bayi dan balita sebanyak 32 orang yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Galang Kecamatan Galang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode promosi kesehatan dengan penyuluhan dan mempraktekkan bagaimana cara menyusui yang benar.

Hasil : Hasil yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah meningkatkan kualitas hidup bayi ketika pengetahuan ibu terkait cara menyusui yang benar dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. ASI dapat menjamin status gizi baik sehingga ASI dapat melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi seperti Diare, otitis media dan infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah.

Abstract:

Background : *Mother's Milk (ASI) is the most beautiful gift from the mother to those secreted by both breast glands in the form of natural food or the best nutritious and high-energy milk which is easily digested and contains a balanced and perfect nutritional composition for the growth and development of the baby which is available at any time. The causes of failure of exclusive breastfeeding are the lack of knowledge of mothers about breastfeeding and breastfeeding, working mothers, no support from the family, improper breastfeeding techniques and the myth that diluted milk is not good for babies.*

Method : *This activity was attended by cadres and mothers who had babies and toddlers as many as 32 people in the Working Area of the Galang Health Center, Galang District. This activity was carried out using health promotion methods with counseling and practicing how to breastfeed properly.*

Kata Kunci : ASI,
Pengetahuan Ibu,
Ketrampilan Menyusui

Keywords: *Breastfeeding,
Mother Knowledge,
Breastfeeding Skills*

***Result:** The result that can be taken from this activity is to improve the quality of life of the baby when the knowledge of the mother regarding the correct way of breastfeeding can reduce infant morbidity and mortality. Breast milk can guarantee good nutritional status so that it can protect infants and children from infectious diseases such as diarrhea, otitis media and acute lower respiratory tract infections*

Pendahuluan

ASI merupakan susu yang tepat untuk bayi karena susu ini khusus diproduksi ibu hanya untuk bayinya. Susu dari ibu memberikan energi yang paling penting untuk bayi. ASI tidak dapat digantikan oleh susu formula yang termahal sekalipun karena zat-zat yang terkandung dalam ASI memiliki suhu yang tepat untuk bayi, mengandung segala zat yang dibutuhkan bayi dan ASI tidak mengandung bakteri yang berbahaya bagi kesehatan bayi. Bayi yang mendapatkan ASI memiliki kesehatan dan kemampuan lebih optimal, selain itu ASI juga membuat potensial emosi yang stabil dan memiliki perkembangan sosial yang baik (Roesli, 2017).

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun. Jika bayi diberikan ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif. ASI eksklusif dapat melindungi bayi dan anak terhadap penyakit berbahaya dan mempererat ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anak. Proses menyusui secara alami akan membuat bayi mendapatkan asupan gizi yang cukup dan limpahan kasih sayang yang berguna untuk perkembangannya (Hidayati et al., 2012).

Menurut (Padila, 2014), masa nifas adalah masa sesudahnya persalinan terhitung dari saat selesai persalinan sampai pulihnya kembali alat kandungan ke keadaan sebelum hamil lamanya masa nifas kurang lebih 6 minggu. Pada nifas ini terjadi perubahan – perubahan fisiologis maupun psikologis seperti perubahan laktasi pengeluaran air susu ibu, perubahan system tubuh dan perubahan psikis lainnya.

Cara menyusui yang baik dan benar itu terjadi bukan hanya karena ibu masih mempunyai anak pertama atau lebih dikenal dengan ibu primipara. Tetapi ternyata ibu multipara yang sudah mempunyai anak lebih dari satu dan sudah mempunyai pengalaman juga masih banyak yang belum tahu tentang cara menyusui yang baik dan benar dan mereka sering salah memposisikan bayi. Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI, bila teknik menyusui tidak dengan baik dan benar dapat menyebabkan puting lecet dan menjadikan ibu enggan menyusui dan bayi akan jarang menyusu. Bila bayi jarang menyusu karena bayi enggan menyusu akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Namun seringkali ibu-ibu kurang mendapatkan informasi tentang manfaat ASI dan tentang teknik menyusui yang baik dan benar (Maccari, 2011).

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch), keefektifan hisapan bayi pada payudara (effective sucking). Teknik menyusui yang benar akan mendorong keluarnya ASI secara maksimal sehingga keberhasilan menyusui bias tercapai (Evi Rinata & Tutik Rusdyati, 2016).

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, UNICEF dan WHO merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO,

2018). Agar ibu dapat mempertahankan ASI eksklusif selama 6 bulan, WHO merekomendasikan agar melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman, termasuk air, menyusui sesuai permintaan atau sesering yang diinginkan bayi, dan tidak menggunakan botol atau dot (WHO, 2018).

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif di Indonesia sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Nusa Tenggara Barat (87,35%), dan persentase terendah terdapat pada Papua yaitu (15,32%) (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Meskipun angka inisiasi menyusui secara global relatif tinggi hanya 40% dari semua bayi di bawah 6 bulang mendapatkan ASI eksklusif dan 45% yang mendapatkan ASI sampai usia 24 bulan. Sedangkan capaian persentase bayi usia > 6 bulan yangmendapatkan ASI Eksklusif di Kota Batam adalah 63,2 % (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, 2021).

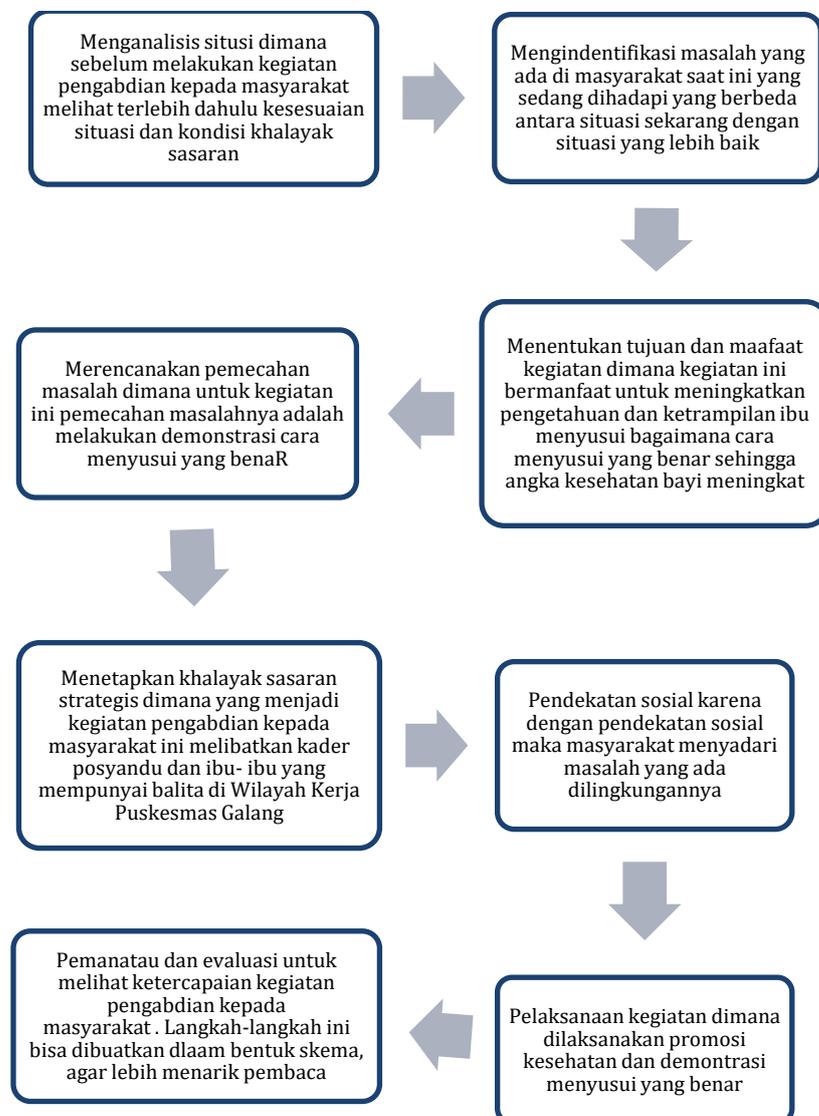
Praktik menyusui yang tepat meningkatkan kelangsungan hidup anak, kesehatan, dan perkembangan. Secara global, sekitar 1,4 juta kematian anak disebabkan oleh pemberian ASI suboptimal. Menyusui eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mengurangi kematian anak dengan mencegah diare dan pneumonia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan menyusui eksklusif sampai usia 6 bulan dan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan. Meskipun rekomendasi ini di- keluarkan lebih dari 25 tahun yang lalu, tingkat menyusui masih jauh di bawah target yang ditetapkan dibanyak negara (Shakya et al., 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat yang ada di Wilayah Galang ada beberapa faktor mempengaruhi kegagalan ASI yaitu yang pertama faktor pendidikan yang kurang tentang ASI Eksklusif karena produksi ASI yang menurun. Kedua disebabkan karena kesibukan ibu, yaitu banyak ibu yang menghentikan memberi ASI Eksklusif karena ibu harus bekerja. Ketiga disebabkan karena banyak yang mengiklankan promosi susu formula, ibu yang menghentikan memberi ASI karena tertarik iklan susu formula.

Rendahnya pemberian ASI eksklusif dan tingginya pemberian MP-ASI ini dikarenakan oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Salah satu bagian dari faktor predisposisi yaitu tingkat pengetahuan. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI Eksklusif sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam memberikan ASI Eksklusif. Banyak ibu yang beranggapan bahwa ASI Eksklusif sama dengan susu formula dan memberikan MP ASI bukanlah suatu masalah. Hal inilah yang menyebabkan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah promosi kesehatan dengan penyuluhan dan mempraktekkan bagaimana cara menyusui yang benar. Langkah-langkah dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat adalah



Hasil

Tim pengabdian masyarakat melakukan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI dan manfaat ASI untuk bayi dan melakukan demonstrasi cara menyusui agar ketrampilan ibu menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan pada

Hari / Tanggal : Kamis, 8 September 2022
Tempat : Dapur III, Wilayah Kerja Puskesmas
GalangWaktu : 10.00 – 11.30 WIB

Kegiatan ini dihadiri oleh 32 orang yang terdiri dari kader posyandu dan ibu yang mempunyai balita dan menyusui. Pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat memberikan promosi kesehatan tentang pengertian ASI, manfaat ASI, komposisi ASI, jenis ASI berdasarkan faktor produksi, tanda-tanda bayi menyusui dengan secara efektif, cara menyusui yang benar dan posisi menyusui. Kader dan ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dan berperan aktif dalam kegiatan.





Diskusi

Setelah dilakukan penyuluhan, semua peserta melakukan praktik teknik menyusui yang benar dengan melihat demonstrasi yang pemateri lakukan serta melihat langkah-langkah yang ditampilkan dislide. sebanyak 26 orang (81,25%) ibu sudah benar dalam pelaksanaan menyusui.

Posisi dan perlekatan bayi pada payudara ibu secara tepat dan teknik menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadi masalah dalam proses menyusui. Perlekatan yang baik akan memaksimalkan reflek bayi pada saat proses menyusui. Apabila bayi tidak melekat pada posisi yang benar bayi akan menarik, mengigit dan menyebabkan puting menjadi luka. Teknik menyusui yang kurang tepat bisa menyebabkan masalah pada payudara dan ibu menjadi tidak nyaman selama proses menyusui sehingga bayi tidak maksimal menyusu sampai ke aerola (Sulistiyawati, 2017).

Bagi ibu yang aktif bekerja di luar rumah untuk mencari sumber tambahan dalam memenuhi kebutuhan hidup, sehingga pemberian ASI eksklusif mengalami hambatan dikarenakan semasa cuti dan masa melahirkan yang singkat. Sehingga ibu yang bekerja memilih untuk menggunakan susu formula. Selain itu, kemajuan teknologi dan komunikasi serta gencarnya promosi susu formula di iklan (TV) membuat para ibu beranggapan bahwa memberikan susu formula juga membuat bayi cepat tumbuh besar dan adanya asumsi bahwa susu formula dapat menjadi pengganti ASI (Alim & Samman SBM., 2020).

Kesimpulan dan Saran

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan pada kader dan ibu menyusui terkait dengan pengertian ASI, manfaat ASI, komposisi ASI, jenis ASI berdasarkan faktor produksi, tanda-tanda bayi menyusui dengan secara efektif, cara menyusui yang benar dan posisi menyusui. Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui lebih aktif dalam mencari informasi terkait dengan ilmu kesehatan baik dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan yang diprogramkan oleh puskesmas maupun dengan membaca dimedia sosial.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda dan Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Institut Kesehatan Mitra Bunda sehingga bisa berjalan dengan lancar.

Daftar Referensi

- Alim, & Samman SBM. (2020). *Studi kualitatif: perilaku ibu terhadap pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Banemo, Kabupaten Halmahera Tengah. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 30(2)*, 163–182.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Penyelenggaraan Imunisasi*. Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau 2021*.
- Evi Rinata, & Tutik Rusdyati, P. A. S. (2016). *Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap Pada Ibu Menyusui*. 128–139.
- Hidayati, Hadi, & Kumara. (2012). Kekurangan Energi Dan Zat Gizi Merupakan Risiko Kejadian Stunted Pada Anak Usia 1-3 Tahun Yang Tinggal Di Wilayah Kumuh Perkotaan Surakarta. *J. Kesehatan, 3*, 89–104.
- Maccari, B. (2011). *Menyusui yang baik dan benar. 11(2)*.
<https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2011.07.016>
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Roesli. (2017). *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya.
- Shakya, Kunieda, Koyama, Rai, Miyaguchi, Dhakal, Sandi, Sunguya, & Jimba. (2017). Effectiveness of community-based peer support for mothers to improve their breastfeeding practices: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE. Kaos GL Dergisi, 5(12)*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177434>
- Sulistiyawati. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember*.
<https://doi.org/10.32699/ppkm.v6i1.550>