

EDUKASI TEKNIK MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR

Kiki Fatmala¹, Sari Pratiwi Adipati²

^{1,2)} Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura
e-mail: fatmalak943@gmail.com¹, saripratiwie86@gmail.com²

Abstrak

Cakupan pemberian ASI untuk bayi di negara Indonesia hanya berkisar 54,3%. Secara nasional pemberian ASI eksklusif untuk bayi usia ≤ 6 bulan hanya 55,7%. Kegagalan dalam menyusui sering kali disebabkan karena kesalahan dalam memposisikan dan melekatkan bayi. Masalah menyusui yang sering ditemui dan dikeluhkan oleh ibu primipara harus diatasi, maka untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya pendidikan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini merupakan pengabdian yang dilakukan pada ibu nifas/menyusui di desa samiran kecamatan proppo kabupaten pamekasan. Target pada penelitian ini adalah Ibu nifas/menyusui Penelitian ini merupakan bagian dari bentuk pengabdian kepada masyarakat yang terdiri atas edukasi teknik menyusui yang benar serta simulasi teknik menyusui, Ibu nifas/menyusui di desa samiran memahami mengenai teknik menyusui yang benar. Simulasi membantu ibu dalam perlekatan saat menyusui. Ibu nifas/menyusui di desa samiran masih membutuhkan perhatian lebih dalam bidang Kesehatan terutama dalam upaya meningkatkan angka Asi Eksklusif.

Kata kunci: Menyusui, ASI, Ibu

Abstract

The coverage of breastfeeding for infants in Indonesia is only around 54.3%. Nationally, exclusive breastfeeding for infants aged ≤ 6 months is only 55.7%. Failure to breastfeed is often caused by a mistake in positioning and attaching the baby. Breastfeeding problems that are often encountered and complained of by primiparous mothers must be overcome, so to overcome this, health education is needed. This community service is a service for postpartum/breastfeeding mothers in the village of Samiran Kecamatan Proppo Pamekasan Regency. The target of this research is postpartum/breastfeeding mothers. This research is part of a form of community service which consists of education on correct breastfeeding techniques and simulations of breastfeeding techniques. Postpartum/breastfeeding mothers in Samiran village understand the correct breastfeeding technique. Simulation helps mothers in attachment while breastfeeding. Postpartum/breastfeeding mothers in Samiran village still need more attention in the health sector, especially in efforts to increase the rate of exclusive breastfeeding.

Keywords Breastfeeding, Breast Milk, Mother

PENDAHULUAN

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik dan ideal untuk diberikan kepada bayi pada awal usia kehidupannya. ASI mengandung zat-zat yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan syaraf dan otak serta mengandung zat antibodi untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit (Septikasari, 2018). Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Manfaat memberikan ASI bagi ibu tidak hanya menjalin kasih sayang tetapi dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara, dan merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu (Hasil & Kepada, n.d.)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di negara berkembang menunjukkan bahwa bayi yang tidak diberi Air Susu Ibu akan memiliki resiko 6-10 kali lebih tinggi meninggal pada beberapa bulan pertama kehidupan. Hal ini akan berdampak meningkatnya Angka Kematian Bayi (AKB). Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (PENDID-1, n.d.)

Menyusui suatu proses yang alami dimana tahapan memberikan makanan pada bayi berupa air susu ibu (ASI) langsung dari payudara ibu (Depkes RI, 2011) bukan hal baru yang akan dilalui oleh seorang perempuan setelah melahirkan. Pengetahuan dan latihan yang tepat sangat diperlukan untuk mengoptimalkan proses menyusui (*Edukasi Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Pada Ibu Menyusui _ Jurnal Abdi Mahosada*, n.d.)

Pemberian ASI akan dapat berjalan dengan baik jika teknik menyusui dan perawatan payudara dilakukan dengan benar. Teknik menyusui dengan cara memberikan ASI pada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Praktik menyusui dilakukan dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang keluarnya ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui. Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara. (Mulyani, 2021)

Berdasarkan data dan informasi Pusat Data Kementerian Kesehatan Indonesia (2014) menyatakan cakupan pemberian ASI untuk bayi di negara Indonesia hanya berkisar 54,3%. Secara nasional pemberian ASI eksklusif untuk bayi usia ≤ 6 bulan hanya 55,7% (Depkes RI, 2015). Banyak faktor memengaruhi kegagalan ASI yang pertama adalah faktor pendidikan yang kurang tentang ASI Eksklusif (32%) karena produksi ASI yang menurun. Kedua disebabkan karena kesibukan ibu (28%), yaitu banyak ibu yang menghentikan memberi ASI Eksklusif karena ibu harus bekerja. Ketiga disebabkan karena banyak yang mengiklankan promosi susu formula (16%), ibu yang menghentikan memberi ASI karena tertarik iklan susu formula. Selain itu, juga dipengaruhi faktor sosial dan budaya (24%) yang meliputi nilai dan kebiasaan yang ada di masyarakat yang menghambat ibu memberi ASI Eksklusif (Success, 2021)

Faktanya pada ibu primipara mempunyai pengetahuan rendah dikarenakan pengalaman pertama kali atau baru dalam melahirkan seorang anak dan ibu menjadi stress. Dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan pada ibu primipara didapatkan saat praktik langsung tentang 4 tahapan menyusui yang benar (Sulistiyowati, 2011). Hal ini bisa dibuktikan melalui pelatihan, konseling, media dan pengajaran. Kurangnya pengetahuan, serta rendahnya kemampuan dalam menyusui dapat mengakibatkan berbagai masalah. (Sary & Kes, 2021)

Kegagalan dalam menyusui sering kali disebabkan karena kesalahan dalam memposisikan dan melekatkan bayi. Masalah menyusui yang sering ditemui dan dikeluhkan oleh ibu primipara harus diatasi, maka untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya pendidikan kesehatan. Supaya pendidikan kesehatan lebih efektif dan sesuai dengan tujuan sasaran, maka memerlukan metode yang menarik dan mudah dipahami. Menurut departemen kesehatan Republik Indonesia dan (UNICEF, 2013) telah menetapkan untuk memberikan informasi kepada tenaga kesehatan dan ibu setelah melahirkan supaya memberi (ASI eksklusif) sampai berumur 6 bulan. Secara optimal menyusui akan mencegah kematian pada bayi mencapai 13%, praktek pemberian makanan pendamping ASI yang benar dapat mengurangi 6% kematian pada balita (WHO, 2009) Kepmenkes No.450/2003, merekomendasikan ibu untuk memberikan ASI eksklusif sampai umur 6 bulan. (*View Edukasi Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Pada Ibu Menyusui*, n.d.)

Perawatan payudara merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam keberhasilan menyusui. Hal ini disebabkan oleh payudara adalah penghasil ASI yang merupakan makanan utama bagi bayi serta penting diberikan sejak dini. Sikap Ibu malas untuk melaksanakan perawatan payudara karena tidak ada dukungan dari suami serta tidak mampu untuk melaksanakan perawatan payudara merupakan salah satu faktor penyebabnya. (Kumalasari 2015) manfaat perawatan payudara mampu menjaga serta memelihara kebersihan payudara, melenturkan atau melemaskan area puting susu, menurunkan resiko lecet ketika menyusui, merangsang produksi ASI serta mencegah atau menghindari terjadinya penyumbatan payudara.

Hasil penelitian Coca, Gamba, Silva, Freitas, dan Abrão (2011) ditemukan masalah yang sering dialami ibu menyusui yaitu puting susu lecet. Jumlahnya 57,4% ibu yang menyusui mengalami puting lecet/nyeri. Masalah puting susu lecet sekitar 95% dan terjadi pada ibu yang menyusui bayinya dalam posisi yang tidak benar. Ketika ada kesalahan dalam teknik menyusui dikarenakan posisi bayi saat menyusui tidak tepat areola dan hanya sampai di puting susu. Kesalahan lainnya karena disebabkan ketika ibu berhenti menyusui dan kurang hati-hati.

Puting lecet dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius, seperti peradangan atau infeksi. Infeksi payudara dapat menyebabkan abses, Bayi dengan sariawan dapat menularkan kuman dari mulutnya ke dalam puting susu, Ragi Candida yang menyebabkan sariawan dapat tumbuh subur di lingkungan yang hangat dan gelap di dalam saluran susu, serta dapat menyebabkan infeksi. Gejala dapat bervariasi dari orang ke orang, tetapi gejala khasnya adalah kemerahan pada payudara, kulit pecah-pecah, nyeri pada puting atau areola. Bisa juga disertai dengan pengeluaran cairan/berdarah.

Dalam kebanyakan kasus, puting lecet dapat diobati sendiri di rumah perawatan puting lecet meliputi:

Gunakan krim antiseptik pada puting, oleskan salep lanolin ke puting setelah menyusui. Istirahat dari aktivitas tertentu sementara hingga sembuh. Mandikan puting dengan air hangat setiap selesai menyusui, perah sedikit ASI sebelum menyusui dan gosok perlahan ASI tersebut ke puting. Gunakan pelindung puting untuk membantu melindungi area tersebut saat penyembuhan berlangsung Tutupi puting dengan kain kasa lembut saat mengenakan kemeja untuk menghindari iritasi lebih lanjut. Jika puting lecet tidak hilang meski sudah diobati, sangat menyakitkan, atau terlihat terinfeksi, pastikan untuk memeriksakan diri ke dokter.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas atau ibu menyusui tentang cara atau teknik pemberian ASI pada bayi yang baik dan benar sehingga ibu dapat menerapkannya agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan cakupan pemberian ASI Eksklusif dapat meningkat

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan beberapa cara yaitu:

1. Edukasi teknik menyusui yang benar pada nifas dan menyusui di desa samiran menggunakan leaflet
2. Simulasi teknik menyusui yang benar secara edukatif dan interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu Ibu nifas atau ibu menyusui di desa samiran, lingkungan seperti kepala lingkungan, kader lingkungan, pihak pendamping dan bidan, serta mahasiswa D3 kebidanan UIM. Kegiatan ini menggunakan Teknik pelaksanaan edukasi Teknik menyusui dan menggunakan cara simulasi Teknik menyusui dan diskusi interaktif.

Hasil pengabdian masyarakat di desa samiran di sajikan pada hasil di bawah :

1. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik menyusui
Pengetahuan baik 60%
Pengetahuan kurang 25%
Pengetahuan cukup 15%
2. Meningkatkan angka asi eksklusif di lingkungan masyarakat samiran
3. Meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian tentang pemberian asi pada bayi yang baik dan benar dapat memberikan pengaruh bagi peningkatan pengetahuan ibu ke arah lebih baik edukasi dapat berjalan dengan baik karena dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam pengabdian masyarakat ini salah satunya penggunaan media leaflet.

Dan diketahui di desa samiran masih membutuhkan informasi dan edukasi terkait teknik menyusui yang benar dalam upaya peningkatan angka ASI Eksklusif di desa samiran.

SARAN

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini adalah:

1. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini, para peserta diharapkan mampu mengaplikasikan teknik menyusui yang benar minimal pada diri sendiri dan menyebarluaskan pengetahuan yang didapat dari kegiatan ini kepada keluarga dan masyarakat sekitar.
2. Perlu diadakan kegiatan serupa di pusat kesehatan masyarakat atau di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini agar pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar dapat tersebar lebih luas lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji sukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga laporan kegiatan pengabdian masyarakat di desa Samiran dapat tersusun dengan baik. Penyusunan laporan tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak terutama kepada Universitas Islam Madura. Terima kasih kepada pihak yang telah menyumbangkan tenaga dan pemikirannya dalam membantu penyelesaian laporan pengabdian ini dan semoga bermanfaat bagi orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui _ Jurnal Abdi Mahosada. (n.d.).
Hasil, A., & Kepada, P. (n.d.). Penyuluhan Tentang Teknik Menyusui Pada Ibu Menyusui. 4, 216–219.
Mulyani, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif Dan Teknik Menyusui Yang Benar. 5, 515–517.
PENDID~1. (n.d.).
Sary, M., & Kes, M. (2021). YANG BENAR DI RUANG KEBIDANAN RSUD RADEN MATTATHER KOTA JAMBI TAHUN 2021. 11(2).
Success, E. B. (2021). Application of Correct Breastfeeding Technique Health Education to Achieve. 2(2), 722–728.
View Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. (n.d.).