

**UPAYA PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI PENINGKATAN
PENGETAHUAN MENGENAI ASI EKSKLUSIF DAN TEKNIK
MENYUSUI YANG BENAR DI PUSKESMAS
MINASA UPA MAKASSAR**

Wirawati Amin¹, Indriani², Agustina Ningsih³
^{1,2,3}Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar
Email: agustina_ningsih@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Breastfeeding is the best way to meet the nutritional needs of the baby where the process takes place naturally. Although every mother can naturally give breast milk to her baby, she still has to be taught about proper and correct breastfeeding techniques. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women about exclusive breastfeeding and proper and correct breastfeeding technique skills. Location of activities in the work area of the Puskesmas Minasa Upa. The method of implementation is by providing counseling to pregnant women and families. Extension is carried out individually by following the new normal health protocol. The result of this activity is an increase in the knowledge of pregnant women about exclusive breastfeeding and proper and correct breastfeeding techniques. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of pregnant women about exclusive breastfeeding and correct breastfeeding techniques, pregnant women can relegate the correct breastfeeding technique. The suggestions given are to further intensify the counseling in the form of counseling and direct demonstrations. There needs to be support from family and society in exclusive breastfeeding and the correct breastfeeding technique.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Correct Breastfeeding Techniques

ABSTRAK.

Menyusui merupakan cara terbaik dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi bayi dimana prosesnya berlangsung secara alamiah. Meskipun setiap ibu secara alamiah bisa memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya, tetapi tetap harus diajarkan tentang cara teknik menyusui yang baik dan benar. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif dan keterampilan teknik menyusui yang baik dan benar. Lokasi kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa Makassar. Metode pelaksanaan dengan melakukan penyuluhan kepada ibu hamil, keluarga dan masyarakat. Penyuluhan dilakukan secara perorangan dengan mengikuti protokol kesehatan masa new normal. Hasil kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif dan teknik menyusui yang baik dan benar. Kesimpulan yang didapatkan adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ASI Eksklusif dan teknik menyusui yang benar, Ibu hamil dapat mempergunakan ulang tentang teknik menyusui yang benar. Saran yaitu lebih mengintensifkan penyuluhan dalam bentuk konseling dan demonstrasi. Perlu dukungan dari keluarga dan masyarakat dalam pemberian ASI eksklusif dan Teknik Menyusui Yang Benar.

Kata Kunci : Ibu Hamil, ASI Eksklusif, Teknik Menyusui Yang Benar

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan cara terbaik dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi bayi dimana prosesnya berlangsung secara alamiah. Meskipun setiap ibu secara alamiah bisa memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya, tetapi tetap harus diajarkan tentang cara teknik menyusui yang baik dan benar. Tumbuh kembang bayi yang optimal dapat dicapai dengan pemberian ASI secara eksklusif. Selain itu, bayi akan tumbuh dengan sehat baik fisik maupun mental emosional, meningkatkan kecerdasan, perkembangan spiritual serta sosialisasi yang lebih baik.) ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, yang diberikan pada awal kehidupannya sampai berumur 2 tahun atau lebih. (Roesli, 2010).

Organisasi Kesehatan Dunia atau yang kita kenal sebagai *World Health Organization* (WHO) sangat merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif, dimana hanya memberikan ASI saja segera setelah lahir sampai bayi berusia enam bulan. Hal tersebut telah menjadi standar untuk tumbuh kembang bayi di seluruh dunia. Bayi berusia 9 sampai 12 bulan yang tidak menyusu pada ibunya, akan cenderung beresiko mengalami

peningkatan kematian hingga 49%, sedangkan bayi dibawah usia 2 bulan peningkatan kematiannya sebesar 48%. Hal tersebut berdasarkan penelitian di 6 negara berkembang, yang dilaksanakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (Roesli, 2012).

Pemberian ASI secara eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa penambahan makanan dan minuman lainnya sampai bayi berusia enam bulan. Adapun obat - obatan atau multivitamin lainnya, diperbolehkan jika ada indikasi medis.

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah, hal ini terlihat dari laporan Pusat data dan informasi pada Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 sebesar 29,5% dan tahun 2017 sebesar 35,7%. Bila melihat manfaat ASI yang begitu besar bagi bayi, tentunya persentase tersebut masih jauh dari kata memuaskan.

Tidak dipungkiri bahwa ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, tetapi nyatanya masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya. Beberapa faktor yang turut mendukung ibu untuk menyusui secara eksklusif antara lain sikap positif ibu, keyakinan ibu, pengetahuan dan sarana

pelayanan kesehatan yang memadai, sedangkan faktor yang menghambat yaitu budaya setempat, teknik menyusui yang kurang tepat, kurangnya dukungan dari petugas kesehatan, kurangnya pengalaman ibu dalam menyusui (Afifah, 2009; Fikawati dan Syafiq, 2009).

Beberapa masalah dapat terjadi bila teknik menyusui tidak benar, salah satu diantaranya adalah puting lecet yang berakibat bayi jarang menyusui. Bila bayi jarang menyusui akan berakibat kurang baik, karena produksi ASI tergantung pada seberapa sering bayi menghisap payudara. Tapi sangat disayangkan bahwa akses ibu-ibu terhadap informasi tentang ASI Eksklusif dan teknik menyusui yang benar, masih minim (Roesli, 2005).

TARGET DAN LUARAN

Target

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target capaian, yakni:

1. Meningkatnya pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI Eksklusif dan teknik menyusui yang benar.
2. Meningkatnya ketrampilan ibu hamil tentang teknik menyusui yang benar di Wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa Kota Makassar.
3. Meningkatnya kemampuan ibu hamil dalam upaya mempersiapkan fisik dan mental untuk dapat memberikan ASI eksklusif dan menyusui dengan teknik yang benar.
4. Meningkatnya dukungan keluarga dan masyarakat pada ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif dan menerapkan teknik menyusui yang benar.

Luaran

Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat, meliputi :

1. Luaran wajib
 - a. Prosiding
 - b. Peningkatan pemahaman dan keterampilan ibu hamil
2. Luaran tambahan
Luaran tambahan berupa Leaflet, yang dapat memberi informasi kepada ibu hamil tentang ASI eksklusif dan teknik menyusui yang baik

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas

Minasa Upa Kota Makassar adalah dengan melakukan penyuluhan kepada khalayak sasaran dalam hal ini ibu hamil, keluarga dan masyarakat, mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan Teknik Menyusui Yang Benar. Penyuluhan tentang ASI Eksklusif dan teknik menyusui yang benar bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Hal tersebut akan terlihat bila khalayak sasaran khususnya ibu hamil mengetahui dan memahami pengertian serta manfaat pemberian ASI Eksklusif, mempersiapkan fisik dan mental untuk dapat memberikan ASI Eksklusif, mengetahui dan memahami tentang teknik menyusui yang benar, mampu mempraktekkan cara atau teknik menyusui yang benar.



Gambar 1. Pelaksanaan monev

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Hasil

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini seyogyanya akan dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan melalui ceramah dan tanya jawab dengan para ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa, di salah satu rumah warga. Namun setelah melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan bidan sebagai mitra kerja, ternyata pelaksanaan penyuluhan tidak bisa dilakukan karena terkait dengan protokol kesehatan, yang mana tidak diperbolehkan untuk melakukan kegiatan yang mengumpulkan masyarakat dalam suatu tempat. Sehingga ditetapkan untuk melakukan kegiatan di dalam gedung Puskesmas pada hari kunjungan Ibu hamil. Pelaksanaannya dilakukan dengan memberi konseling per individu pada setiap ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebanyak 3 (kali) dengan memperhatikan protokol kesehatan masa new normal, yakni pada tanggal 02 Juli 2020, 21 September 2020 dan 12 Oktober 2020. Teknis pelaksanaan yakni ibu hamil diberikan konseling per individu, dengan memakai alat bantu berupa leaflet untuk materi

ASI Eksklusif dan boneka peraga untuk materi tentang teknik menyusui yang benar. Sebelum dilakukan konseling, tim pengabdian terlebih dahulu menggali pengetahuan ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan seputar ASI Eksklusif dan teknik menyusui yang benar. Dari beberapa pertanyaan yang diberikan, tergambar bahwa hanya sebahagian ibu hamil yang mengerti dan memahami dengan betul tentang ASI Eksklusif. Sedangkan untuk teknik menyusui yang benar, sebahagian besar ibu hamil belum mengetahuinya dan belum pernah melakukannya.

Konseling diberikan pada ibu hamil secara perorangan, dimana pada kesempatan ini disampaikan bahwa ASI Eksklusif adalah bayi hanya diberikan ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat-obatan. Tim pengabdian juga memberikan informasi mengenai manfaat ASI eksklusif bagi ibu, bayi, keluarga dan masyarakat. Sementara teknik menyusui yang benar adalah bagaimana memosisikan bayi dengan benar serta melekatkan bayi ke payudara ibu. Untuk teknik menyusui, pengabdian memperagakan posisi dan pelekatan yang benar dengan menggunakan boneka peraga.

Ibu hamil terlihat antusias menyimak dan mendengarkan materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan terlihat dari jawaban dari pertanyaan yang diberikan kepada peserta setelah dilakukan penyuluhan, dimana sebahagian besar peserta dapat menjawab dengan baik pertanyaan seputar ASI eksklusif. Untuk teknik menyusui, ibu diminta untuk memperagakan ulang cara memosisikan dan melekatkan bayi pada payudara, dengan menggunakan boneka peraga. Dalam pelaksanaan kegiatan, baik peserta (ibu hamil) dan pengabdian, senantiasa menerapkan protokol kesehatan. Selain itu di siapkan pula alat dan bahan sesuai protokol kesehatan masa new normal, yakni masker, face shield, baju pelindung, hand sanitizer, baik bagi pengabdian maupun ibu hamil.



Gbr 2. Pelaksanaan penyuluhan

Evaluasi dan monitoring pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2020. Pada kesempatan tersebut, tim pengabdian melakukan evaluasi langsung pada peserta yang telah diberikan penyuluhan sebelumnya, yakni dengan melihat dan menilai kembali pengetahuan serta keterampilan ibu dalam memperagakan teknik menyusui yang baik. Sebahagian besar ibu hamil dapat menjelaskan kembali tentang pemberian ASI eksklusif serta memperagakan teknik menyusui dengan baik dan benar, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mereka telah mengerti dan memahami dengan baik, komponen materi yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya.



Gambar 3. Evaluasi



Gambar 4. Leaflet

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa adalah :

1. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ASI Eksklusif dan teknik menyusui yang benar
2. Ibu hamil dapat mempergunakan ulang tentang teknik menyusui yang benar dengan menggunakan boneka peraga
3. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan lancar, dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

Saran

Dari hasil kegiatan ini disarankan untuk :

1. Lebih mengintensifkan penyuluhan dalam bentuk konseling dan mendemonstrasikan langsung, sehingga peserta dapat lebih mengerti, memahami materi yang diberikan.
2. Perlu adanya dukungan dari keluarga dan masyarakat dalam pemberian ASI eksklusif dan Teknik Menyusui Yang Benar.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah. 2009. *Inisiasi Menyusu Dini dan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat*. Universitas Sumatra Utara.

Dinkes Sul-Sel. 2015. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2015*. Available at: http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2014/27_Sulawesi_Selatan_2015.pdf.

Fikawati, Sandra. 2003, *Hubungan Antara Menyusui Segera (Immediate Breastfeeding) dan Pemberian ASI Eksklusif sampai dengan 4 bulan*, Jurnal Kedokteran Trisakti, Mei-Agustus Vol. 22 no. 2

Fikawati, S., Syafiq, A., 2009. Praktik pemberian ASI eksklusif, penyebab-penyebab keberhasilan dan kegagalannya. *Jurnal Kesmas Nasional*;4(3):120-131

Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Available at: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2016.pdf>

Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. doi: 351.770.212 Ind P.

Roesli, Utami. 2000, *Mengenal ASI Eksklusif*, Penerbit Trubus Agriwidya, Jakarta.

Roesli, Utami. 2008, *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*, Pustaka Bunda Grup PuspaSwara, Jakarta.

Roesli, Utami. 2009, *Panduan Praktis Menyusui*, Pustaka Bunda Grup PuspaSwara, Jakarta.

Soetjningsih. 1997, *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*, Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta.

Suradi, Rulina. 2003, *Manajemen Laktasi Menuju Persalinan Aman dan Bayi Lahir Sehat*, Perinasia, Jakarta.

WHO. 2011. *Pelatihan Konseling Menyusui. Panduan Fasilitator*. UNICEF.