

Kegiatan Penyuluhan Asi Eksklusif Pada Ibu Pasca Bersalin di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis

Kadek Yuke Widyantari

Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Panca Bhakti

e-mail: kdyuke7@gmail.com

Abstract

The key to quality human beings begins in the womb, along with exclusive breastfeeding until the child is six months old and continues until the child is two years old. This is the golden period (0–5 years), where the child's ability to absorb information is high. Early breastfeeding also affects exclusive breastfeeding. This activity aims to increase postpartum mothers' knowledge regarding exclusive breastfeeding. The method used is implementation in the form of health education directly with postpartum mothers. The implementation of health education lasted for 100 minutes at the Way Kandis Inpatient Health Center in Bandar Lampung with a total of 12 participants. The media used in health education regarding exclusive breastfeeding are leaflets, flip sheets and banners. This outreach activity increased postpartum mothers' knowledge about exclusive breastfeeding by 75%. Apart from increasing knowledge, this activity also provides positive energy for postpartum mothers because it increases interaction between fellow mothers and also health workers involved in the activity.

Keyword: Exclusive breastfeeding, breastfeeding, breastmilk

Abstrak

Modal dasar pembentukan manusia berkualitas dimulai sejak dalam kandungan disertai dengan pemberian ASI eksklusif sampai anak berusia 6 bulan dan dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun. Ini adalah masa emas (0–5 tahun), ketika anak memiliki kemampuan menyerap informasi yang luar biasa. Pemberian ASI awal juga berdampak pada pemberian ASI eksklusif sampai anak berusia 2 tahun. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu pasca salin mengenai ASI eksklusif. Metode yang digunakan adalah melakukan penerapan berupa penyuluhan kesehatan secara langsung dengan ibu pascasalin. Pelaksanaan penyuluhan berlangsung selama 100 menit di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung dengan jumlah peserta 12 orang. Media yang digunakan dalam menyampaikan informasi mengenai ASI eksklusif adalah leaflet, lembar balik, dan banner. Kegiatan penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan ibu pascasalin mengenai ASI eksklusif sebesar 75%. Selain meningkatnya pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan energi positif bagi para ibu pascasalin karena meningkatkan interaksi antara sesama ibu dan juga tenaga kesehatan yang terlibat dalam kegiatan.

Kata Kunci: AS Eksklusif, menyusui, Air Susu Ibu

PENDAHULUAN

Kelahiran bayi merupakan peristiwa penting bagi kehidupan seorang wanita dan keluarganya, hal tersebut merupakan waktu yang menyenangkan untuk perubahan besar dan tanggung jawab baru. Menjadi seorang ibu dianggap sebagai salah satu pengalaman yang paling penting dan berharga. Salah satu pengalaman yang berharga dalam menjadi seorang ibu adalah saat memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya, karena dengan pemberian ASI secara optimal dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi tersebut (Sarli *et al.*, 2018 ; Rejeki, 2008). Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan paling bergizi selama enam bulan pertama kehidupan, memenuhi kebutuhan anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI diberikan secara eksklusif sampai anak berusia enam bulan dan dilanjutkan hingga anak berusia dua tahun. Ini adalah masa emas (0–5 tahun), ketika anak memiliki kemampuan yang sangat baik untuk menyerap informasi. Menyusui eksklusif selama enam bulan pertama dan hingga satu tahun kehidupan dapat mencegah 3,1 juta bayi meninggal setiap tahun. Namun, pemberian ASI setelah melahirkan dapat menjadi tantangan bagi seorang ibu karena masa menyusui adalah masa yang paling sensitif secara fisik atau emosional dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus mendukung dan mempromosikan laktasi untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak karena mereka adalah pendamping yang dipercaya oleh ibu selama masa laktasi. Akibatnya, menyusui harus menjadi prioritas kesehatan masyarakat di seluruh dunia (Kiani *et al.*, 2013 ; Mullany *et al.*, 2008).

Rekomendasi *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 dalam *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*, para ibu di seluruh dunia disarankan untuk secara eksklusif menyusui bayi mereka selama enam bulan pertama untuk memastikan pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang optimal. Setelah itu, para ibu harus diberikan makanan pendamping yang bergizi dan terus menyusui bayi mereka hingga mereka berusia dua tahun atau lebih. Menurut Pasal 1 PP Nomor 33 Tahun 2012 dan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.450/MENKES/SK/VI/2004, Indonesia mendukung anjuran WHO. ASI memiliki banyak manfaat bagi bayi. Seperti yang dijelaskan dalam *Section on Breastfeeding* (2012), ASI memberikan nutrisi bagi bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan kecerdasan. Ibu menyusui juga membantu mengembalikan ukuran dan bentuk uterus, mengurangi perdarahan, meningkatkan lambang, dan mempererat hubungan ibu dan anak (Dieterich *et al.*, 2013).

Di seluruh dunia, angka pemberian ASI eksklusif rata-rata hanya sebesar 38% pada tahun 2017 (WHO, 2017). WHO menargetkan bahwa pada tahun 2025, angka pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama kelahiran harus meningkat setidaknya 50%. Profil data kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan pemberian ASI eksklusif sebesar 65,16%, yang masih di bawah target nasional sebesar 80%. Kesadaran masyarakat tentang ASI eksklusif masih rendah (Kemenkes RI, 2019). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 37,3% bayi Indonesia minum ASI eksklusif, 9,3% minum ASI parsial, dan 3,3% minum ASI dominan pada bayi berusia 0 hingga 5 bulan. Menyusui parsial adalah menyusui bayi tetapi memberikan makanan buatan selain ASI seperti susu formula, bubur, atau makanan lain sebelum bayi berusia enam bulan, baik secara teratur maupun sebagai makanan prelakteal. Menyusui predominan adalah menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air, seperti teh, sebagai makanan atau minuman prelakteal sebelum ASI keluar.

METODOLOGI

Metodologi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan penerapan berupa pendidikan kesehatan secara langsung terhadap ibu pasca salin. Pelaksanaan penyuluhan berlangsung selama 100 menit di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung dengan jumlah peserta 12 orang. Media yang digunakan dalam menyampaikan informasi mengenai ASI eksklusif adalah leaflet, lembar balik, dan banner. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan mengajukan izin melakukan penyuluhan kepada institusi STIKes Panca Bhakti, kemudian meminta izin dan berkoordinasi Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung, selanjutnya menyiapkan media penyuluhan, berkoordinasi dengan tenaga kesehatan yang bertugas, memberikan undangan kepada ibu pascasalin, memberi arahan kepada para ibu ibu pascasalin sebelum penyuluhan, *pretest*, melaksanakan kegiatan penyuluhan, *posttest*, terakhir evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berlangsung dengan baik, sesuai dengan perencanaan yang telah disusun. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 12 orang ibu pascasalin di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung. Proses penyuluhan difasilitasi dengan optimal oleh Bidan dan perawat yang bertugas di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung. Berikut ini adalah materi penyuluhan yang telah disampaikan kepada para ibu pascabersalin

Menyusui merupakan bagian penting dari periode neonatal dan bayi. Menyusui memberikan dukungan nutrisi total dan meningkatkan ketergantungan emosional bayi pada orang tua yang menyusui. Ikatan emosional yang kuat memfasilitasi keberhasilan pemanjangan masa menyusui (Alzaheb, 2017). Air Susu Ibu dianjurkan sebagai sumber nutrisi dini yang optimal dan eksklusif bagi semua bayi sejak lahir hingga usia minimal enam bulan, ASI sangat penting untuk perkembangan (Gertosio *et al.*, 2016). Produksi ASI diatur oleh saluran hipotalamus-hipofisis dan hormon terkait. Oksitosin dan prolaktin adalah hormon utama dalam produksi ASI dan refleksi pelepasan yang dihasilkan. Produksi ASI terjadi secara bertahap, yang pertama biasanya dimulai sebelum bayi lahir. Susu pertama adalah kolostrum dan tersedia setelah persalinan. Terkadang, ada pra-kolostrum sebelum tahap nifas. Kolostrum kaya akan protein, natrium, dan imunoglobulin, serta rendah laktosa. Setelah 30 sampai 40 jam pasca melahirkan, komposisi susu ditandai dengan peningkatan kandungan laktosa, pengenceran unsur lain terjadi karena peningkatan volume susu (Kalarikkal & Pflieger, 2023 : Żelaźniewicz & Pawłowski, 2019).

Exclusive breastfeeding (ASI Eksklusif) adalah suatu metode pemberian ASI saja kepada bayi untuk memberikan nutrisi lengkap pada 6 bulan pertama kehidupannya (Laksono *et al.*, 2021). Menyusui dapat memberikan manfaat langsung dan jangka panjang bagi ibu, terutama jika rekomendasi eksklusivitas dan durasinya dipenuhi. Manfaat tersebut dapat memperkuat motivasi atau komitmen untuk menyusui.

- a. Manfaat melakukan inisiasi menyusui dini:
 - 1) Mengurangi pendarahan ibu setelah melahirkan
 - 2) Involusi uterus
 - 3) Memfasilitasi perubahan metabolisme yang positif
 - 4) Memfasilitasi penurunan berat badan pasca melahirkan
 - 5) Mengurangi stres
 - 6) Menunda ovulasi
- b. Manfaat untuk tetap melanjutkan menyusui:
 - 1) Meningkatkan penurunan berat badan pasca melahirkan
 - 2) Memperpanjang amenore laktasi
 - 3) Mengurangi adipositas visceral
 - 4) Mengurangi risiko diabetes tipe 2
 - 5) Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular
 - 6) Mengurangi risiko kanker payudara

- 7) Mengurangi risiko kanker ovarium
(Dieterich *et al.*, 2013)

Bagi Bayi

- 1) Meningkatkan kekebaan tubuh, sehingga menurunkan risiko infeksi dan penyakit
- 2) Meningkatkan kecerdasan
- 3) Menurunkan resiko *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS)
- 4) Menurunkan risiko asma dan alergi atopik
- 5) Menurunkan risiko kanker anak
- 6) Menurunkan risiko obesitas pada masa kanak-kanak
- 7) Menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan metabolik
(Dieterich *et al.*, 2013).

Tips Menyusui

Menurut UNICEF (2023) dalam *Common Breastfeeding Positions*, terdapat beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan dalam menyusui, yaitu:

- a. Tanda-tanda perlekatan yang tepat
 - 1) Pengalaman nyaman tanpa rasa sakit.
 - 2) Lebih banyak areola yang terlihat di atas mulut bayi dibandingkan di bawah.
 - 3) Mulut bayi terbuka lebar.
 - 4) Bibir bawahnya menghadap ke luar.
 - 5) Dagunya menyentuh – atau hampir menyentuh – payudara ibu
- b. Tanda-tanda *positioning* yang baik
 - 1) Kepala dan tubuh bayi sejajar. Bayi tidak dapat menyusu atau menelan dengan mudah jika kepalanya terpelintir atau tertekuk.
 - 2) Bayi digendong dekat dengan tubuh. Bayi tidak dapat menempel dengan baik pada payudara jika jaraknya jauh dari payudara.
 - 3) Seluruh tubuh bayi ditopang dengan lengan ibu di sepanjang punggungnya. Hal ini sangat penting bagi bayi baru lahir dan bayi kecil. Untuk bayi yang lebih besar, dukungan pada tubuh bagian atas biasanya sudah cukup.
 - 4) Bayi mendekatkan hidung payudara ke puting, sehingga ia sampai ke payudara ibu dari bawah puting.
- c. Tanda-tanda menyusu efektif
 - 1) Bayi menyusu dalam-dalam secara perlahan, terkadang berhenti.

- 2) Ibu mungkin dapat melihat atau mendengar bayi menelan setelah satu atau dua kali menyusui.
 - 3) Menyusui terasa nyaman dan bebas rasa sakit bagi ibu.
 - 4) Ketika selesai menyusui, bayi akan melepaskan payudara dan terlihat puas serta rileks.
 - 5) Payudara ibu lebih lembut atau lembek setelah menyusui.
- d. Manfaat kontak kulit ke kulit
- 1) Menenangkan dan membuat rileks ibu dan bayi
 - 2) Kontak kulit ke kulit mengatur suhu, detak jantung, dan pernapasan bayi
 - 3) Merangsang pencernaan dan minat makan.
 - 4) Membantu memberikan perlindungan terhadap infeksi.



Gambar 1. Proses pemaparan materi penyuluhan



Gambar 2. Proses monitoring dan evaluasi



Gambar 3. Proses diskusi dan sharing pengalaman antara ibu pascasalin

Hasil yang didapatkan melalui kegiatan penyuluhan ini adalah meningkatnya informasi dan pengetahuan yang didapatkan oleh ibu pascasalin mengenai ASI eksklusif, meliputi pengertian menyusui, manfaat, dan tips dalam menyusui. Selain banyak informasi yang didapat melalui narasumber, para ibu juga saling berinteraksi serta berbagi pengalaman selama menjalani kehamilan saat ini maupun pengalaman terdahulu.

Berikut ini adalah gambaran peningkatan pengetahuan para ibu pascasalin mengenai ASI eksklusif, yang diukur melalui *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest*

Kegiatan	Nilai	Jumlah Responden
Pretest	<70	9 orang
	≥70	3 orang
Posttest	<70	-
	≥70	12 orang

KESIMPULAN

Para ibu pascasalin yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan ini, mendapat banyak informasi mengenai ASI eksklusif. Kegiatan penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan ibu pascasalin mengenai ASI eksklusif sebesar 75%. Selain meningkatnya pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan energi positif bagi para ibu pascasalin karena meningkatkan interaksi antara sesama ibu dan juga tenaga kesehatan yang terlibat dalam kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzaheb, R. A. (2017). A Review of the Factors Associated With the Timely Initiation of Breastfeeding and Exclusive Breastfeeding in the Middle East. *Clinical Medicine Insights. Pediatrics*, 11, 1179556517748912. <https://doi.org/10.1177/1179556517748912>
- KEMENKES RI. 2018. *Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018..*
- Dieterich, C. M., Felice, J. P., O’Sullivan, E., & Rasmussen, K. M. (2013). Breastfeeding and Health Outcomes for the Mother-Infant Dyad. *Pediatric Clinics of North America*, 60(1), 31–48. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.09.010>
- Gertosio, C., Meazza, C., Pagani, S., & Bozzola, M. (2016). Breastfeeding and its gamut of benefits. *Minerva Pediatrica*, 68(3), 201–212.
- Kalarikkal, S. M., & Pfleghaar, J. L. (2023). Breastfeeding. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534767/>
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Ibad, M., & Kusriani, I. (2021). The effects of mother’s education on achieving exclusive breastfeeding in Indonesia. *BMC Public Health*, 21(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10018-7>
- Rejeki, S. (2008). *Studi Fenomenologi: Pengalaman Menyusui Eksklusif Ibu Bekerja di Wilayah Kendal Jawa Tengah*. 2, 13.
- Sarli, D., & N Sari, F. (2018). The Effect of Massage Therapy With Effleurage Techniques As A Prevention of Baby Blues Prevention on Mother Postpartum. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 1(3), 15–21. <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2018v01i03.003>
- Section on Breastfeeding. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 129(3), e827-841. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3552>
- UNICEF. (2023). *Common breastfeeding positions | UNICEF Parenting*. <https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/breastfeeding-positions>

WHO. (2023, September 8). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>

WHO | *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. (n.d.). WHO. Retrieved July 24, 2019, from http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/

Żelaźniewicz, A., & Pawłowski, B. (2019). Maternal breast volume in pregnancy and lactation capacity. *American Journal of Physical Anthropology*, 168(1), 180–189. <https://doi.org/10.1002/ajpa.23734>