

Pendidikan Kesehatan tentang Menyusui (Pemberian ASI) dan Tekhnik Menyusui

Meta Nurbaiti¹, Hili Auliana²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Meta Nurbaiti

E-mail: meta.nurbaiti@gmail.com

Abstrak

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang menyusui dan bagaimana tehknik menyusui yang benar, khususnya kepada ibu hamil, post partum dan menyusui agar dapat menyusui dan memberikan ASI dengan benar dan kepada bayi. Karena Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain: mobilisasi dini, status gizi, usia, paritas, menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode berupa pemberian pendidikan kesehatan dalam bentuk penyampaian materi dengan penyuluhan, topik pengetahuan menyusui (pemberian ASI) dan tehknik menyusui dan juga menggunakan media leaflet bergambar yang diberikan kepada peserta penyuluhan dan banner, sehingga materi yang disampaikan mudah untuk dipahami. Adapun, kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan menyusui (pemberian ASI) dan tehknik menyusui pada ibu hamil, post partum dan menyusui.

Kata kunci - Pendidikan kesehatan, Menyusui, ASI

Abstract

The purpose of this community service is to provide knowledge and understanding of breastfeeding and how to properly breastfeed, especially to pregnant mothers, postpartum mothers, and nurses, so that they can breast-feed and give breast milk properly to the baby. Because after the baby is born, the uterus that undergoes contractions and retractions during childbirth will become tough so that it can close the large blood vessels that lie on the placenta implant scar. The process of involution can occur sooner or later. Factors affecting uterine involution include, among others: early mobilization, nutritional status, age, parity, and breastfeeding. This community service uses the method of providing health education in the form of the delivery of material with dissemination, topics of breastfeeding knowledge (lactation), and techniques of lactation, as well as the media of leaflets with pictures given to the disseminating participants and banners, so that the material delivered is easy to understand. The conclusion of the implementation of these community service activities is the provision of effective health education to improve the knowledge of breastfeeding (lactation) and techniques of lactation in pregnant, postpartum, and lactating mothers.

Keywords: health education, breastfeeding, ASI

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan pemberian makan pada bayi dengan cara terbaik dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi (Purwoastuti, 2015). Pemberian ASI segera setelah ibu melahirkan merupakan metode yang efektif untuk mencegah pendarahan pasca persalinan. Berbagai studi secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara menyusui dengan proses pemulihan ibu pasca melahirkan (Putri, 2020).

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Pada hari pertama ibu setelah melahirkan tinggi fundus uteri kira-kira satu jari dibawah pusat (1 cm), pada hari kelima post partum uterus menjadi 1/3 jarak antara symphysis ke pusat dan hari ke 10 fundus sukar diraba diatas symphysis. Tinggi fundus uteri menurun 1 cm tiap hari. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Walyani & Purwoastuti, 2021). Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain: mobilisasi dini, status gizi, usia, paritas, menyusui.

Saat bayi menghisap, otot polos pada puting susu terangsang, rangsangan ini diteruskan ke otak oleh syaraf. pengeluaran ASI (oksitosin) merupakan refleksi aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. rangsangan yang berasal dari hisapan bayi pada puting susu tersebut dilanjutkan ke hipofisis posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hormon oksitosin sangat besar manfaatnya bagi ibu dalam membantu meningkatkan kontraksi rahim. Kontraksi rahim ini penting untuk mengembalikan rahim ke ukuran semula, seperti sebelum hamil dan juga untuk menjepit pembuluh darah yang terbuka di area tempat plasenta terlepas. Jika kontraksi rahim lemah (kurang), pembuluh darah tersebut akan tetap terbuka sehingga terjadi perdarahan berlebihan (Maritalia, 2014).

Berdasarkan wawancara dan pre tes yang di berikan pada ibu hamil, post partum dan menyusui, ditemukan bahwa pemahaman ibu-ibu tentang menyusui (pemberian ASI) dan tehnik menyusui masih kurang seperti adanya ketidak tahuan tujuan, tehnik dan manfaat. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang menyusui (pemberian ASI) dan tehnik menyusui. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan menyusui (pemberian ASI) dan tehnik menyusui pada ibu hamil, post partum dan menyusui.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pendidikan kesehatan (penyuluhan) yang dilaksanakan di mushola umum Rumah Susun Blok 1 Rt 15 Palembang. Metode kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa : pertama tahap perencanaan : (a) melakukan analisis situasi dan perizinan, meminta izin kepada pihak Kelurahan untuk memberikan pendidikan kesehatan. Kemudian melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan ketua RT dan peserta penyuluhan untuk membuat kesepakatan agar pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan. Kesepakatan tersebut meliputi materi yang disampaikan, rencana waktu pelaksanaan kegiatan, dan peserta yang mengikuti kegiatan. (b) Menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan saat kegiatan, dan kamera untuk dokumentasi kegiatan. (c) Menyiapkan perlengkapan seperti *banner*, *leaflet*, kuesioner *pre test* dan *post test*, berita acara, daftar hadir peserta materi. Kedua, tahap pelaksanaan : (1) Perkenalan kepada peserta kegiatan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, berupa sosialisasi tentang menyusui (pemberian ASI) dan tehnik menyusui, dengan sistem interaktif dan memanfaatkan fasilitas yang ada. Peserta penyuluhan menjadi sasaran kita dijadikan dalam satu tempat untuk mempermudah proses penyuluhan. (2) Kemudian kita memberikan pertanyaan secara lisan (*pre test*) yang bertujuan untuk mengetahui

pengetahuan awal (3) Melakukan pemberian pendidikan kesehatan (penyuluhan) berupa materi tentang menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui dengan menggunakan media edukasi berupa *banner dan leaflet* (4) Melakukan *post test* secara lisan. Ketiga Tahap Evaluasi, yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi dilakukan secara lisan sebelum penutupan kegiatan atau acara sosialisasi. Pemahaman yang dievaluasi menyangkut materi yang disampaikan saat ceramah, tanya jawab dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu 27 Juni 2024, dalam bentuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *banner dan leaflet*. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) berjalan dengan lancar dan kondusif. Jumlah total peserta sebanyak 12 orang terdiri dari ibu hamil, nifas dan menyusui.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *banner dan leaflet* tentang menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan pertanyaan secara lisan setelah penyuluhan diberikan, dan bisa dijawab oleh peserta penyuluhan, dibandingkan dengan hasil apersepsi pada saat awal penyuluhan tentang pengertian, tujuan, manfaat, prosedur dan teknik menyusui yang benar. Materi yang disampaikan dapat dimengerti oleh seluruh peserta edukasi kesehatan (penyuluhan) dan juga materi yang diberikan dirasakan sangat bermanfaat. Sarana atau upaya yang dipergunakan untuk dapat menampilkan pesan informasi mengenai menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui telah disampaikan dan diberikan oleh penyuluh kepada semua peserta penyuluhan, untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya tentang sangat perlunya atau pentingnya menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui.

Hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *banner dan leaflet*. Secara keseluruhan pemahaman peserta tentang menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui dikategorikan baik sebanyak (70%) dan dikategorikan pemahaman cukup sebanyak (30%). Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *banner dan leaflet* merupakan pendekatan edukatif untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui pada ibu hamil, post partum dan menyusui. Hal yang terpenting adalah pemahaman peserta untuk mau menyusui (pemberian ASI) dengan teknik menyusui yang benar.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian Fatmala, yang berjudul edukasi teknik menyusui yang baik dan benar, didapatkan hasil; 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 (Fatmala, 2023). Sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Mayangsari, yang berjudul Penyuluhan Tentang Teknik Menyusui Pada Ibu Menyusui, dari hasil data penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang teknik menyusui yaitu sebesar 57,2%. Pengetahuan ibu menyusui mengenai teknik menyusui yang benar saat pre-test sebesar 38,1%, setelah dilakukan penyuluhan tentang teknik menyusui, sampel mendapatkan pemahaman dan pengetahuan sehingga nilai post-test meningkat sebesar 57,2% (Mayangsari, 2020).

Hal yang sama juga pada hasil pengabdian masyarakat oleh Karya, Penyuluhan Tehnik Menyusui yang Benar, dari hasil pengabdian masyarakat didapatkan hasil peningkatan 16 (80 %) ibu menyusui dengan kategori baik dalam melakukan posisi menyusui yang benar. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan 18 (90 %) ibu menyusui dengan kategori baik dalam melakukan perlekatan menyusui yang benar. Dalam memberikan edukasi/informasi kepada ibu menyusui sangat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

membantu dan efektif dilakukan secara berkesinambungan dan penting sekali dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan untuk memberikan motivasi untuk memberikan ASI kepada bayinya dengan memperhatikan teknik menyusui yang benar sehingga tingkat keberhasilan ibu menyusui dalam memberikan ASI saja mulai dari umur bayi 0-6 bulan (Karya, 2022).

Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan pengabdian masyarakat oleh Susanti, dengan judul pengabdian masyarakat Penyuluhan Keterampilan Teknik Menyusui Menggunakan Video Animasi Pada Ibu yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan. Hasil penyuluhan didapatkan sebelum dilakukan penyuluhan keterampilan teknik menyusui (73,3%) 11 orang dengan keterampilan kurang dan keterampilan cukup sebanyak (26,7%) atau 4 orang. Setelah diberikan penyuluhan menggunakan video animasi teknik menyusui keterampilan ibu meningkat menjadi (93,3%) 14 orang menjadi baik dan 1 orang dengan keterampilan cukup. Penyuluhan teknik menyusui. Dengan memanfaatkan video animasi dapat diberikan kepada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan agar lebih terampil dalam menyusui bayi dan sebagai media konseling bagi kader di posyandu (Susanti, 2023).

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk memberikan informasi kesehatan dan keterampilan kepada individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya untuk memberikan pendidikan, informasi, pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan mutu kesehatan baik pada tingkat individu, kelompok maupun masyarakat. Bertujuan untuk masyarakat sehat lingkungan, sehat fisik dan sehat sosial menjadi masyarakat yang peduli dan terdidik (Induniasih, 2019). Salah satu kegiatan pendidikan biasa digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah konseling. Konseling atau penyuluhan adalah kegiatan berkomunikasi atau bertukar informasi dari penyuluh kepada peserta penyuluhan. Komunikasi atau informasi berupa pengetahuan, keterampilan atau sikap (Notoadmojo, 2012).

Menyusui adalah suatu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin pada kehamilan akan meningkat namun ASI belum keluar, hal ini dikarenakan masih terhambat oleh hormon estrogen yang masih tinggi. Saat melahirkan, hormon estrogen dan progesteron akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadilah sekresi ASI (Putri, 2020). Menyusui memiliki beragam manfaat yang amat baik bagi kesehatan ibu dan bayinya. Beberapa manfaat dari proses menyusui yaitu : memberikan waktu kepada tubuh ibu agar dapat kembali ke proses sewajarnya seperti sebelum hamil, mengembalikan alat-alat reproduksi dan alat kandungan ke keadaan sebelum hamil dan bermanfaat bagi pertumbuhan bayi yang sehat dan kuat.

Menyusui memerlukan tehnik yang harus diterapkan. Keyword dari menyusui sebenarnya ada pada posisi bayi yang benar dalam menyusu yang akan mempengaruhi perlekatan mulut bayi yang benar dimana hal itu harus didapatkan ibu ketika pasca bersalin dari tenaga kesehatan yang ikhlas memberikan informasi dan pengajaran secara langsung kepada ibu menyusui. Posisi dan fiksasi yang benar saat menyusui akan membuat ASI mengalir banyak tanpa harus banyak ASI yang keluar mulut bayi dan terbuang percuma, hasilnya dapat meningkatkan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi, perlekatan yang benar juga mempunyai andil yang sangat besar dalam kesuksesan menyusui karena luka pada puting akan dapat dihindari sebab puting tidak akan bergesekan dengan langit-langit mulut bayi yang keras melainkan jatuh ditengah rongga tenggorokan bayi (Sutanto, 2021).

Banyak ibu yang kurang memperhatikan apakah bayinya sudah cukup mendapatkan ASI atau bahkan banyak ibu yang bingung dengan berapa banyak atau berapa sering pemberian ASI yang baik. Oleh karena itu, berbagai tanda dibawah ini dapat dijadikan pedoman untuk mengevaluasi kecukupan pemberian ASI, yaitu (Walyani, 2020): bayi menunjukkan keinginan dan gairah yang kuat untuk bangun secara teratur untuk menyusu, irama hisapan yang ritmis dan teratur, bagian depan telinga bayi akan terlihat sedikit bergerak dan ibu bisa mendengar bayinya menghisap dan menelan ASI yang diberikan, bayi mengompol hingga 6-8 kali menandakan masukan cairan yang cukup, bayi tumbuh dengan kecepatan pertumbuhan yang normal, mengalami peningkatan berat, tinggi badan dan ukuran lingkaran kepala, memiliki tonus otot yang baik, kulit yang sehat dan warna kulit yang sehat pula.

Pemberian ASI segera setelah ibu melahirkan merupakan metode yang efektif untuk mencegah pendarahan pasca persalinan. Isapan bayi pada puting payudara ibu akan merangsang kelenjar hipofisis bagian posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin yang akan menyebabkan kontraksi otot polos di sekitar payudara untuk mengeluarkan ASI dan kontraksi otot polos disekitar rahim untuk mengerut sehingga mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan yang merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu. Kegiatan tersebut juga berfungsi untuk mengembalikan rahim ke bentuk semula sebelum kahamilan dan persalinan (Putri, 2020).

Menurut Maritalia (2014), saat bayi menghisap, otot polos pada puting susu terangsang, rangsangan ini diteruskan ke otak oleh syaraf. pengeluaran ASI (oksitosin) merupakan refleksi aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. rangsangan yang berasal dari hisapan bayi pada puting susu tersebut dilanjutkan ke hipofisis posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hormon oksitosin sangat besar manfaatnya bagi ibu dalam membantu meningkatkan kontraksi rahim. Kontraksi rahim ini penting untuk mengembalikan rahim ke ukuran semula, seperti sebelum hamil dan juga untuk menjepit pembuluh darah yang terbuka di area tempat plasenta terlepas. Jika kontraksi rahim lemah (kurang), pembuluh darah tersebut akan tetap terbuka sehingga terjadi perdarahan berlebihant.

Hasil akhir diperoleh bahwa kita harus sering memberikan edukasi sehingga menambah pengetahuan kepada ibu hamil, post partum dan menyusui tentang menyusui (pemberian ASI) dan tehknik menyusui, karena kegiatan tersebut sangat banyak manfaatnya.



Gambar 1.

Lokasi Tempat Penyuluhan



Gambar 2.

Penyampaian Materi tentang Menyusui (pemberian ASI) dan tehknik menyusui



Gambar 3.

Foto bersama dengan para peserta penyuluhan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan lancar. Evaluasi dari pelaksanaannya kegiatan ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pengertian, tujuan, manfaat, prosedur dan teknik menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui. Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta yang mengikuti edukasi kesehatan ini (penyuluhan) dapat memahami menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui. Pengetahuan yang telah dipahami dapat menjadi salah satu wawasan bagi peserta agar dapat melaksanakan menyusui (pemberian ASI) dan teknik menyusui untuk mencegah terjadinya kanker serviks secara dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIK Bina Husada Palembang, peserta penyuluhan, Ketua Rt. 15 Blok 1 Rumah Susun Palembang, dan mahasiswa Program Studi Ners STIK Bina Husada yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmala, K. ., & Adipati, S. P. . (2023). EDUKASI TEKNIK MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 11425–11428. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i6.21524>
- Induniasih, W. R. (2019). *Promosi Kesehatan. Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Karya Setiarini, D., Nawangsari, H., & Kristianingrum, D. (2022). Penyuluhan Tehnik Menyusui yang Benar. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 53-58. <https://doi.org/10.35874/jam.v2i2.1126>.
- Maritalia Dewi. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Mayasari W., Astutui AD., Rukhuwa S. (2020). Penyuluhan Tentang Teknik Menyusui Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*. Vol.2 No. 4 e-ISSN 2656-8268. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/IPMS/article/view/jpms2401>.
- Notoadmojo, S. (2012). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri Octaviana Andini, dkk. 2020. *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru : CV. Mine.
- Susanti, D. ., Juaeriah, R. ., Yuliana, Y., Putriastuti, W. ., & Oktri, Y. . (2023). Penyuluhan Keterampilan Teknik Menyusui Menggunakan Video Animasi Pada Ibu yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan.

- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 812-818. Retrieved from <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/885>.
- Sutanto Vita Andina, 2021. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. Teori dalam praktik kebidanan Profesional*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- Walyani Siwi Elisabeth. 2020. *Perawatan Kehamilan & Menyusui Anak Pertama. Agar Bayi Lahir dan Tumbuh Sehat*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.
- Walyani Siwi Elisabeth. Purwoastuti Endang. 2021. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Widiatrilupi veronika maria raden, Anik purwanti. 2022. *Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Percepatan Involusi Uteri*. *Journal of Midwifery Science* volume 6 nomor 2. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/2535>. Diakses pada tanggal 15 April 2023