



**UPAYA MENINGKATKAN KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF DENGAN EDUKASI
TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR**

*EFFORTS TO INCREASE THE SUCCESS OF EXCLUSIVE BREAST MILK WITH
EDUCATIONON CORRECT BREASTFEEDING TECHNIQUES*

Nurrahmaton*, Dewi Sartika, Sri Juliani

Program Studi D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

**nurrahmaton@helvetia.ac.id*

Abstrak

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Menyusui memberikan manfaat yang tidak terhingga pada bayi. Keberhasilan menyusui harus diawali dengan kepekaan terhadap waktu dan posisi yang tepat saat pemberian ASI. Menyusui merupakan proses alamiah, hampir semua ibu dapat menyusui bayinya tanpa bantuan dari orang lain. Namun kenyataannya tidak semua ibu dapat menyusui dengan teknik menyusui yang benar. Proses pemberian ASI yang benar akan sangat mendukung berhasilnya pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif diharapkan mampu meningkatkan status gizi dan kesehatan bayi. Pemberian informasi maupun pendidikan kesehatan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan mpotivasi ibu dalam memberikan ASI dengan posisi yang benar sehingga mampu memberikan ASI saja tanpa campuran susu formula sehingga pemberian ASI eksklusif dapat terwujud dan meningkat. Tujuan dalam pengabdian ini mengharapkan ibu hamil memahami tentang teknik menyusu yang benar, mengetahui tentang pengetahuan cara menyusui yang baik dan benar dan manfaat teknik menyusui yang baik dan benar agar pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan. Manfaat dalam pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam bentuk pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan dapat merubah perilaku ibu hamil tentang teknik menyusu yang baik dan benar sehingga pemberian dan keberhasilan ASI eksklusif dapat terwujud. Metode dalam pengabdian ini menggunakan penyuluhan dan rencana pelaksanaan tanggal 28 Mei 2021 di Klinik Pratama Sunartik Desa Sei Mencirim Kecamatan Sunggal.

Kata Kunci: **Teknik Menyusui, ASI Eksklusif, Ibu Hamil**

Abstract

Breastfeeding is the process of giving milk to babies or small children with breast milk (ASI) from the mother's breast. Breastfeeding provides countless benefits to babies. The success of breastfeeding must begin with sensitivity to the right time and position when breastfeeding. Breastfeeding is a natural process, almost all mothers can breastfeed their babies without help from others. But in reality, not all mothers can breastfeed with the correct breastfeeding technique. The correct breastfeeding process will greatly support the success of exclusive breastfeeding. Exclusive breastfeeding is expected to improve the nutritional status and health of infants. Providing information and health education is urgently needed to increase the knowledge and motivation of mothers in giving ASI in the right position so that they are able to give only breast milk without mixing formula milk so that exclusive breastfeeding can be realized and increased. The purpose of this service is to expect pregnant women to understand proper breastfeeding techniques, know about good and correct breastfeeding knowledge and the benefits of good and correct breastfeeding techniques so that exclusive breastfeeding can be carried out. The benefits of this community service can increase the knowledge of pregnant women in the form of community service in the form of health education and can change the behavior of pregnant women regarding good and correct breastfeeding techniques so that the provision and success of exclusive breastfeeding can be realized. The method in this service uses counseling and an implementation plan for May 28, 2021 at the Sunartik Primary Clinic, Sei Mencirim Village, Sunggal District.

Keywords: **Breastfeeding Techniques, Pregnant Women**

PENDAHULUAN

Menyusui adalah salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial serta ekonomi individu dan bangsa. Meskipun angka inisiasi menyusu secara global relatif tinggi, namun hanya 40% dari semua bayi dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dan 45% yang mendapatkan ASI sampai usia 24 bulan (1). Menyusui adalah proses alamiah, walaupun demikian dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah sehingga perlu pengetahuan dan latihan yang tepat, pada awalnya akan tetapi bisa timbul kesulitan karena itu diperlukan cara menyusui yang baik dan benar (2).

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Metode yang diterapkan dalam pemberian ASI dari ibu ke bayi yang dilakukan harus dengan baik dan benar (3). 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). Keberhasilan dalam menyusui membutuhkan dukungan baik dari orang yang telah mengalaminya atau dari seseorang yang profesional (4).

Secara global hanya 44% bayi yang memulai menyusui dalam satu jam pertama setelah lahir dan hanya 40% dari semua bayi di bawah usia enam bulan mendapatkan ASI eksklusif, serta hanya 45% anak-anak yang masih menyusui sampai usia dua tahun (5). Fakta menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebagai salah satu bentuk peningkatan gizi bayi cenderung menurun pada 3 tahun terakhir. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Utara Persentase bayi kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Utara tahun 2019 sebesar 50,62 % (6).

Berdasarkan penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), angka ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi, yaitu 90%, namun yang memberikan secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% dari ASI. Banyak bukti ilmiah yang memperlihatkan bahwa ASI yang diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang. Beberapa contoh diantaranya, kolostrum (ASI pada hari 1-5) kaya protein, laktosa ASI sebagai sumber karbohidrat diserap lebih baik dibanding yang terdapat di dalam susu formula (7).

ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Setelah 6 bulan ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi. Bayi prematur, bayi dengan berat lahir rendah, dan bayi yang memiliki kelainan hematologi tidak memiliki cadangan besi adekuat pada saat lahir umumnya membutuhkan suplementasi besi sebelum usia 6 bulan, yang dapat diberikan bersama dengan ASI eksklusif. Yang perlu dipahami dalam pemberian ASI adalah produksi ASI yang tidak selalu sama setiap harinya; yaitu antara 450 - 1200 ml per hari, sehingga bila dalam 1 hari dirasakan produksinya berkurang, maka belum tentu akan begitu seterusnya. Bahkan pada 1-2 hari kemudian jumlahnya akan melebihi rata-rata sehingga secara kumulatif akan mencukupi kebutuhan bayi (8).

ASI (Air Susu Ibu) adalah satu-satunya makanan terbaik bagi bayi dan juga makanan alami, yang komposisinya memenuhi seluruh kebutuhan bayi selama enam bulan. ASI mengandung zat kekebalan yang memberi perlindungan terhadap berbagai penyakit dan juga mengandung enzim yang akan membantu pencernaan. Menyusui dengan rasa kasih sayang dapat mempererat ikatan batin ibu

dan bayi (9). Pemberian ASI segera dan hanya ASI saja merupakan tindakan awal yang sangat baik bagi bayi maupun ibunya. ASI diberikan kepada bayi karena mengandung banyak manfaat dan kelebihan, diantaranya ialah menurunkan resiko terjadinya penyakit infeksi, misalnya infeksi saluran pencernaan (diare), infeksi saluran pernapasan, dan infeksi telinga. ASI juga bisa menurunkan dan mencegah terjadinya penyakit non infeksi, seperti alergi, obesitas, kurang gizi, asma dan eksem. Selain itu, ASI dapat pula meningkatkan IQ dan EQ anak. Pemberian ASI eksklusif dapat mencegah bayi dari penyakit gastrointestinal dan gangguan pertumbuhan (10).

Ketidakmampuan 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 (11).

Pada generasi terdahulu, keterampilan dan teknik menyusui diwariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi wanita lainnya. Anak perempuan tumbuh mengamati tetangga dan kerabatnya wanita yang menyusui. Sayangnya keterampilan menyusui menjadi salah arah, samar, dan menyimpang (12). Ibu-ibu menyusui mungkin akan mengalami berbagai masalah hanya karena tidak mengetahui cara menyusui yang baik dan benar yang sebenarnya sangat sederhana. Misalnya seperti cara meletakkan payudara ketika menyusui, isapan bayi yang mengakibatkan putting terasa nyeri dan masih banyak lagi masalah yang lain, seperti terjadinya sindrom ASI kurang dan bayi menolak menyusu terutama pada minggu pertama setelah persalinan (13).

Sebelum ibu menyusui sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu untuk menghindari ASI terkontaminasi oleh kuman. Susui bayi sesuai dengan kebutuhan masing-masing payudara, karena jika dipaksakan salah satu sisi payudara saja yang kosong, ini yang akan membuat bayi jengkel dan akhirnya malas menyusu. Melihat adanya beberapa akibat dari teknik menyusui yang salah berdasarkan uraian di atas, maka erat hubungannya dengan situasiusu ibu yang kurang atau tidak mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan menyusui. Kurang informasi atau sama sekali tidak mempunyai pengalaman tentang teknik menyusui yang baik dan benar akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif (14). Oleh sebab itu perlu dilakukannya sebuah kegiatan pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu.

BAHAN DAN METODE

Metode penerapan ipteks dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi teknik menyusui yang benar. Demonstrasi dilakukan dengan menggunakan phantom bayi. Ketua tim pengabdian masyarakat bertugas memaparkan materi dengan menggunakan media slide powerpoint. Materi disampaikan dengan metode penyuluhan, menjelaskan manfaat serta cara dan teknik dari menyusui yang benar mencakup posisi, perlekatan serta waktu yang digunakan dalam pemberian ASI. Demonstrasi diperagakan oleh anggota tim pengabdian yaitu mahasiswa dengan penjelasan yang disampaikan oleh ketua tim. Manfaat dari demonstrasi adalah agar responden atau sasaran dalam hal ini ibu hamil dapat melihat secara langsung seperti apa teknik menyusui yang benar. Tim pengabdian masyarakat juga menyiapkan leaflet untuk yang dibagikan kepada ibu-ibu hamil agar dapat melihat dengan jelas dan memahami dengan baik karena berisi gambar dan warna

yang menarik. Alat dan bahan yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah: phantom bayi, spanduk, Sound System, Leaflet, Infocus dan Laptop dan cendramata. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Hamil yang datang untuk kunjungan USG yang berada di Klinik Pratama Sunartik Desa Sei mencirim Kec. Sunggal. Diskusi dan tanya jawab dilakukan sebelum acara penutup. Pada akhir acara dilakukan pembagian cendramata kepada ibu-ibu hamil dan foto bersama.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2021 di Klinik Pratama Sunartik Desa Sei mencirim Kec. Sunggal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Awal kegiatan dimulai dari analisis situasi yang dilakukan oleh panitia berupa pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Berbagai masalah kesehatan yang ditemukan di Klinik Pratama Sunartik, kemudian dibicarakan yang dihadiri oleh Ibu Klinik. Dari hasil yang dibicarakan disepakati bahwa masalah kesehatan yang sering terjadi di Klinik Pratama Sunartik adalah masalah ibu hamil yang berada di klinik tersebut malu bertanya kepada ibu klinik tentang teknik menyusu yang benar. Kemudian disepakati pula intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut adalah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berupa penyuluhan kesehatan yang membahas tentang Teknik Menyusu yang Benar.

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2021 di Klinik Pratama Sunartik Pada pukul 11.00 WIB dengan jumlah ibu hamil sebanyak 28 orang, kegiatan ini di mulai setelah kegiatan USG selesai. Panitia langsung melakukan pendekatan dengan ibu hamil. Setelah melakukan pendekatan apabila terdapat masalah maka ibu hamil diberikan konseling terkait dengan masalah yang dialami ibu hamil masing-masing. Dengan melihat kehadiran ibu hamil sudah mulai lengkap, acara mulai dibuka oleh pembawa acara. Kemudian dilanjutkan materi oleh ketua tim pengabdian masyarakat. Sebelum di lakukan penyuluhan tentang teknik menyusu, ibu hamil memiliki persepsi bahwa cara menyusui akan diketahui dan terlatih dengan sendirinya tanpa perlu dipelajari dan dipersiapkan saat masih dalam kondisi hamil. Setelah diberi penyuluhan ibu hamil jadi lebih tahu dan dapat ilmu baru tentang teknik menyusu yang benar. Ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan hingga akhir acara.

Kegiatan selanjutnya membagikan konsumsi dan kenang-kenangan kepada peserta kegiatan pengabdian Masyarakat, dengan kegiatan itu berakhirlah kegiatan pengabdian masyarakat. Acara pun ditutup dan ibu hamil dipersilakan pulang dengan dibekali leaflet berisi pesan-pesan kesehatan.



Gambar. Membagikan Leaflet Penyuluhan dan Foto Bersama dengan Peserta Penyuluhan

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan tinggi, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya dilakukan oleh mahasiswa namun juga menjadi kewajiban bagi setiap dosen. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta dapat menambah pengetahuan masyarakat tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apa pun. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil khususnya tentang teknik menyusu pada ibu hamil dan dapat merubah perilaku kesehatan ibu hamil ke arah yang lebih baik. Antusias ibu hamil sangat baik dikarenakan mereka lebih tau banyak tentang teknik menyusu yang benar.

Dan dapat memberikan informasi lebih banyak tentang teknik menyusu yang dapat membuka pandangan ibu hamil itu sendiri, ibu hamil menjadi lebih tahu bahwa teknik menyusu ini bukan hanya orang hamil yang harus paham, akan tetapi di mulai dari sebelum hamil harus mempelajari hal ini, teknik-teknik menyusu yang benar selama ini mereka tidak mengetahuinya dikarenakan tidak ada keberanian mereka untuk bertanya kepada orang yang lebih mengerti seperti tenaga kesehatan, maka dengan adanya pengabdian masyarakat ini ibu hamil menjadi lebih paham tentang teknik menyusu pada ibu hamil dan tidak menebak-nebak teknik menyusu yang selama ini sudah dilakukan. Dengan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang efek positif dan negatif dari teknik menyusu itu sendiri, membuat ibu hamil dalam melakukan hal khususnya teknik menyusu yang benar dapat mempertimbangkan terlebih dahulu dan dapat merubah teknik menyusu yang benar pada ibu hamil.

Ibu-ibu menyusui mungkin akan mengalami berbagai masalah hanya karena tidak mengetahui cara menyusui yang baik dan benar yang sebenarnya sangat sederhana. Misalnya seperti cara meletakkan payudara ketika menyusui, isapan bayi yang mengakibatkan puting terasa nyeri dan masih banyak lagi masalah yang lain, seperti terjadinya sindrom ASI kurang dan bayi menolak menyusu terutama pada minggu pertama setelah persalinan (15).

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 (16). Oleh karena itu, betapa pentingnya Teknik menyusu pada ibu hamil untuk menerangkan segala hal yang berhubungan dengan teknik menyusu dalam bentuk yang wajar dan penyampaian materi teknik menyusu ini idealnya diberikan pertama kali oleh tenaga kesehatan. Tetapi sayangnya tidak semua tenaga kesehatan mau terbuka terhadap ibu hamil di dalam membicarakan permasalahan teknik menyusu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Salah satu masalah kesehatan yang terjadi di tempat pengabdian ini adalah keengganan para ibu hamil bertanya masalah teknik menyusui kepada tenaga kesehatan sehingga membuat mereka banyak yang tidak paham tentang teknik menyusui. Masalah kesehatan pada ibu hamil ini diatasi dengan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan yang baik dari pihak klinik. Ibu hamil yang hadir antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Harus ada dukungan dari pihak tenaga kesehatan terhadap ibu hamil agar dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan khususnya teknik menyusui pada ibu hamil, berbagai informasi kesehatan yang telah didapatkan oleh ibu hamil dari kegiatan pengabdian sebaiknya diterapkan oleh ibu hamil setelah bayinya lahir. Untuk pihak klinik sebaiknya melakukan kegiatan pengabdian seperti ini secara rutin agar ibu hamil tersebut mendapatkan update ilmu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bidan Sunartik selaku pimpinan Klinik Pratama Sunartik yang telah mengizinkan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini serta kepada seluruh pegawai baik bidan maupun perawat yang bertugas dan membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aguszulkia W, Nurvinanda R. Upaya Pemberdayaan Ibu Hamil di Bangka Belitung untuk Keberhasilan Menyusui ASI Eksklusif. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 2020;5(3):598–604.
2. Wardhani RK, Dinastiti ViB, Fauziyah N. Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan ASI Eksklusif. *J Community Engagem Heal*. 2021;4(1):149–54.
3. Monika FB. Buku Pintar ASI dan Menyusui. Jakarta: Noura Publishing; 2014.
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pekan ASI Sedunia (PAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
5. Pemerintah Propinsi Sumatera Utara. Profil Sumatera Utara. Medan: Pemerintah Provinsi Sumatera Utara; 2012.
6. Badan Pusat Statistik (BPS). Statistik Provinsi Sumatera Utara. Medan: Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara; 2019.
7. Nurbaya. Konseling Menyusui. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala Press; 2020.
8. Purwanto TS, Nuryani, Rahayu TP. Modul Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Surabaya: Poltekkes Kemenkes Surabaya; 2015.
9. Riyanti E, Nurlaila N, Astutiningrum D. Pengaruh Edukasi Breastfeeding Ibu Post Partum terhadap Breasfeeding Self Efficacy. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2019;14(3):96–104.
10. Faiqah S, Hamidiyanti BYF. Edukasi Posisi dan Perlekatan pada Saat Menyusui dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif. *J Pengabdi Masy Sasambo*. 2021;3(1):61–6.
11. Asih Y. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media; 2016.
12. Hasnani P, Atoy L. Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui terhadap Perlekatan Bayi pada Ibu Post Partum. Kendari: Poltekkes Kemenkes Kendari; 2020.
13. Nuraini S. Penerapan Edukasi Laktasi pada Ibu Post Partum Tentang Teknik Menyusui. [Thesis]. Poltekkes Tanjungkarang; 2021.
14. Rinata E, Rusdyati T, Sari PA. Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan dan Keefektifan Menghisap-Studi pada Ibu Menyusui di RSUD Sidoarjo. In: Prosiding Seminar Nasional & Internasional. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2016.
15. Sulistianingsih A. Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Teknik Menyusui pada Ibu Nifas. Gaster. 2018;16(2):117–26.
16. Bahagia AD, Alasyri E. Buku Panduan Keterampilan Teknik Menyusui. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2013.