

# **PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN IBU NIFAS TENTANG MANAJEMEN ASI PERAH DI KELURAHAN PESURUNGAN LOR KOTA TEGAL**

Ulfatul Latifah<sup>1</sup>, Riska Arsita Harnawati<sup>2</sup>, Desy Fitrianingsih<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama  
e-mail: <sup>1</sup>ulfatul.bidan@poltektegal.ac.id, <sup>2</sup>riskaarsita23@gmail.com  
<sup>3</sup>desy.fitrianingsih.dfgmail.com

## **Abstrak**

*Air Susu Ibu berperan penting dalam proses tumbuh kembang fisik dan mental anak namun berbagai kendala dapat timbul dalam upaya memberikan ASI secara eksklusif seperti kesehatan ibu, bekerja di luar rumah dan bayi rewel. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh ulfa menunjukkan hasil pengetahuan ibu tentang ASI perah masih kurang namun setelah dilakukan proses pendampingan selama 6 bulan, dimana ibu diajarkan cara mendapatkan ASI perah hal ini sangat membantu ibu dalam mencapai keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif, hal ini tentunya masih banyak ibu menyusui yang sangat membutuhkan informasi tentang manajemen laktasi sehingga perlunya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan pesurungan lor. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari yang bertempat di RW 3 kelurahan pesurungan lor dan dihadiri oleh 25 peserta yang terdiri dari ibu hamil trimester tiga dan ibu post partum. dari hasil pengabdian masyarakat tersebut terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang manajemen ASI perah meliputi: cara pemerahan ASI, menyimpan dan memberikan ASI perah serta cara melakukan perawatan payudara. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua Kelurahan yang ada di Kota Tegal, sehingga meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Kota Tegal.*

**Kata kunci :** manajemen laktasi, peningkatan ketrampilan, ibu nifas

## **1. PENDAHULUAN**

ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian air susu ibu secara eksklusif adalah bayi hanya diberi air susu ibu saja tanpa tambahan makanan padat dan cair sampai usia 6 bulan. Makanan yang paling ideal untuk bayi adalah air susu ibu, namun demikian karena beberapa hal bayi tidak dapat memperoleh air susu ibu karena beberapa alasan seperti kesehatan ibu dan bekerja di luar rumah. Untuk menggantikan ASI pada bayi diberikan pengganti ASI, tapi pemberian pengganti air susu ibu yang tidak tepat dapat menimbulkan masalah kesehatan pada bayi misalnya pemberian susu buatan yang terlalu encer dapat mempengaruhi perkembangan bayi dan akan terjadi kegemukan bila susu buatan diberikan terlalu kental. Menurut data Riskesdas tahun 2013 Pemberian ASI eksklusif sampai dengan umur di bawah 6 bulan baru mencapai 42% dari target minimal WHO yaitu sebesar 50% ibu menyusui bayinya secara eksklusif.<sup>1)</sup>

Cakupan ASI eksklusif dapat ditingkatkan jika ibu nifas terutama yang bekerja bisa menerapkan manajemen Air Susu Ibu Perah (ASIP).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang Analisis Faktor yang mempengaruhi Penerapan ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja dan Tinggal dengan Mertua di Kelurahan Pesurungan Lor Kecamatan Margadana Kota Tegal pada Tahun 2017, menunjukkan hasil pengetahuan ibu tentang ASI perah masih kurang sehingga perlu diberikan informasi tentang manajemen ASI perah pada ibu yang telah melahirkan atau ibu hamil sebagai persiapan dalam setelah bayi nya lahir.<sup>2)</sup>

Data yang diperoleh, cakupan ASI Eksklusif di Kota Tegal tahun 2013 sebesar 49,55% meningkat dibandingkan tahun 2012 sebesar 38,89%. Tetapi masih dibawah cakupan nasional sebesar 80%. Cakupan ASI Eksklusif tertinggi ada di Puskesmas Tegal Barat sebesar 66,7% sedangkan cakupan terendah di Puskesmas Tegal Selatan sebesar 35,1%. Sedangkan di Puskesmas Margadana pada tahun 2013 urutan terendah ke 2 sebesar 36,2%.

Data statistik di Kota Tegal Jawa Tengah pada tahun 2003 menunjukkan bahwa perekonomian sangat dipengaruhi oleh sektor kelautan, industri, pertanian, perdagangan. Mata pencaharian penduduknya diantaranya adalah nelayan, petani, industri, dan berdagang. Lebih dari 40 % diantaranya adalah ibu usia produktif dari populasi penduduk perempuan (BPS Tegal 2003). Di Kelurahan Pesurungan Lor mayoritas ibu bekerja sebagai pedagang dan di perkantoran/pabrik ataupun di tempat lain yang memerlukan waktu lama untuk meninggalkan bayinya mendapatkan kesulitan dalam menyusuan bayinya dan berusaha untuk dapat memberikan ASI kepada bayinya hingga 6 bulan, namun banyak diantara mereka dengan terpaksa harus menghentikan penyusuan bayi dan menggantikan ASI dengan susu formula.

Hal tersebut diperkirakan berdampak pada profil kesehatan bayi yang diperoleh dari data statistik Dinas Kesehatan Kota Tegal dimana Angka Kematian Bayi (AKB) di Kota Tegal dalam 5 tahun terakhir (2009 – 2013) mengalami fluktuasi dimana tahun 2010 - 2012 terus mengalami peningkatan, diantaranya disebabkan oleh status gizi.<sup>3)</sup> Kondisi tersebut layak mendapatkan perhatian dan tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan tentang manajemen ASI perah yang meliputi : cara pemerahan ASI, cara menyimpan ASI perah, cara memanaskan ASI perah dan lama waktu menyimpan ASI perah pada ibu nifas atau pos partum dan ibu hamil trimester tiga

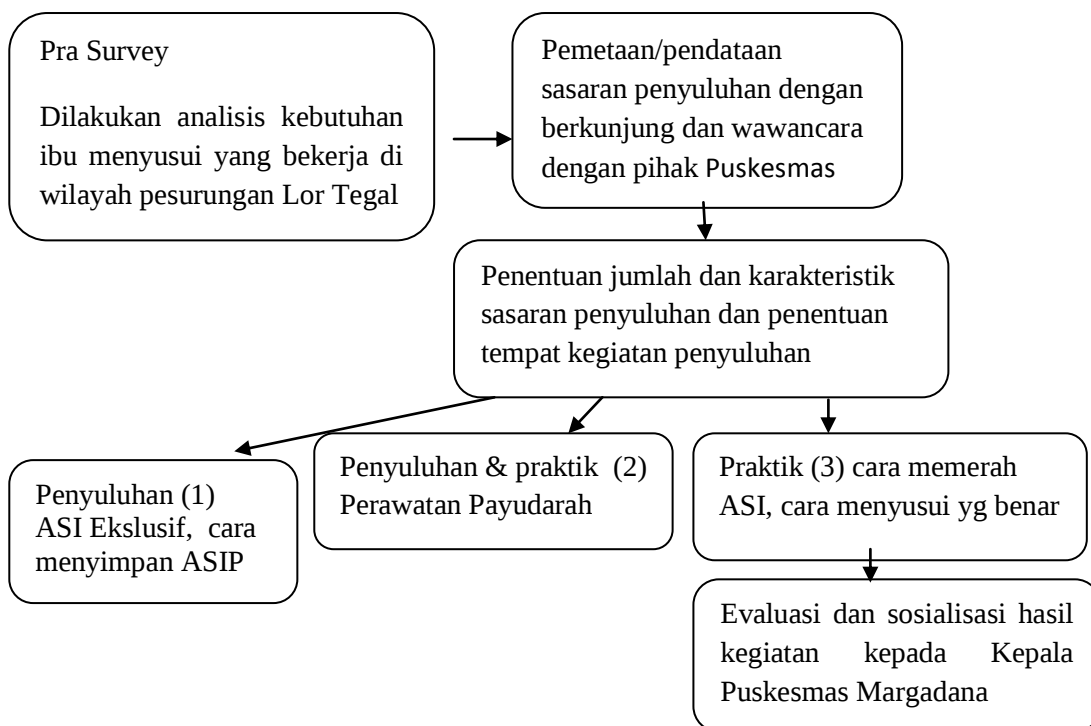
## 2. METODE

### a. Sasaran Mitra

Sasaran Kegiatan ini adalah Ibu Post Partum dan Ibu hamil Trimester III yang bekerja di Wilayah Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal. Kegiatan ini berupa pemberian materi dan Praktik tentang Manajemen Laktasi meliputi ASI Eksklusif, Perawatan Payudarah, Cara menyusui, Cara memerah ASI, Cara Penyimpanan ASI sehingga diharapkan Ibu Post Partum dapat memberikan ASI kepada bayinya dengan benar sampai usia 6 bulan secara eksklusif. Kegiatan ini bekerjasama dengan Puskesmas Margadana, hal ini untuk membantu program pemerintah untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Kota Tegal.

### b. Tahapan Kegiatan

Pada pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan beberapa tahapan dalam proses pelaksanaannya, tahapan tersebut diperlihatkan pada Gambar



c. Perencanaan Kegiatan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang Analisis Faktor yang mempengaruhi Penerapan ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja dan Tinggal dengan Mertua di Kelurahan Pesurungan Lor Kecamatan Margadana Kota Tegal, menunjukkan hasil pengetahuan ibu tentang ASI perah masih kurang sehingga dengan dilakukan proses pendampingan selama 6 bulan, dimana ibu diajarkan cara mendapatkan ASI perah hal ini sangat membantu ibu dalam mencapai keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut informasi tentang ASI perah sangat penting diberikan pada ibu nifas khusus nya di Kelurahan Pesurungan lor dimana mayoritas ibu bekerja sebagai pedagang dan di perkantoran/pabrik ataupun di tempat lain yang memerlukan waktu lama untuk meninggalkan bayinya. Sehingga diharapkan cakupan ASI Eksklusif di Kota Tegal khususnya kelurahan pesurungan lor meningkat

d. Metode

Metode kegiatan yang dilakukan untuk tercapainya tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan presentasi dan Praktik tentang Manajemen Laktasi meliputi ASI Eksklusif, Perawatan Payudarah, Cara menyusui, Cara memerah ASI, Cara Penyimpanan ASI sehingga diharapkan Ibu Post Partum dapat memberikan ASI kepada bayi nya dengan benar sampai usia 6 bulan secara eksklusif.

e. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan dan Ketrampilan Ibu Nifas tentang Manajemen ASI Perah di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal yang dilaksanakan di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal pada hari Rabu – Kamis Tanggal 13 – 14 Februari 2019 yaitu dengan pemberian materi, diskusi dan Praktik cara perawatan payudara, cara menyusui, cara memerah ASI dan cara memberikan ASI pada ibu menyusui dan ibu hamil Trimester III

f. Evaluasi Program

Untuk mengevaluasi program keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Kota Tegal agar sesuai dengan tujuan dari luaran yaitu Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang manajemen ASI perah yang meliputi: cara memerah ASI, cara menyimpan ASI perah, cara memanaskan ASI perah dan lama waktu

menyimpan ASI perah pada ibu bekerja yang menyusui dan ibu hamil untuk persiapan setelah bayi lahir sehingga diharapkan dalam jangka panjang upaya ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan cakupan ASI Eksklusif di Kota Tegal.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Nifas tentang Manajemen ASI Perah di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal yang dilaksanakan di RW 3 Kelurahan Pesurungan Lor pada hari Rabu Tanggal 13 Februari 2019 yaitu dengan pemberian materi, diskusi dan praktik pada ibu bekerja yang menyusui dan ibu hamil untuk persiapan setelah bayi lahir diikuti oleh 25 peserta

#### 3.2 Kegiatan pemberian Materi

Pemberian materi tentang ASI Eksklusif, cara menyimpan ASI perah pada ibu menyusui dan ibu hamil trimester III. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan efektif selama sesi diskusi responden juga sangat antusias untuk aktif bertanya.



Gambar 4.1 Pemberian Materi tentang ASI Eksklusif



Gambar 4.2 Pemberian Materi tentang ASI Perah



Gambar 4.3 Praktik Cara Memerah ASI dan Cara Menyusui Bayi



Gambar 4.4 Praktikum Perawatan Payudara



Gambar 4.5 Foto Bersama dengan Responden

ASI mempunyai banyak manfaat, namun belum banyak masyarakat yang mengetahui prosedur penyimpanan ASI perah. Masyarakat memerlukan pengetahuan tentang bagaimana

managemen ASI perah agar bertahan lebih lama. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dijelaskan tentang manajemen ASI pada ibu hamil dan post partum khususnya pada ibu yang bekerja.

Setelah cuti hamil pemberian ASI kepada bayi perlu dilanjutkan yaitu dengan pemberian ASI perah (ASIP) dapat diberikan secara bertahap. Air susu ibu perah atau ASIP diperoleh dengan cara memerah / memeras ASI dari payudara kemudian ditempatkan dalam botol kaca atau tempat lain untuk nantinya diberikan kepada bayi. ASI perah umumnya diberikan ketika berada berjauhan dalam waktu lama dari bayi, misalnya saat pergi bekerja di kantor, saat mandi dll. ASI dapat diperah saat payudara terasa penuh. ASI perah ini juga dapat dicampur bersama makanan bayi untuk memperlancar pencernaan. ASI perah banyak mendatangkan manfaat, namun ASI perah masih belum banyak diterapkan karena banyak orang yang masih bingung akan cara pengelolaannya.<sup>4)</sup> Hasil Penelitian Putri Nilam Sari Tahun 2015 yang berjudul Meningkatkan Kesuksesan Program ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja Sebagai upaya Pencapaian MDGs dengan hasil Ibu yang bekerja dapat sukses memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dengan dukungan lingkungan. Selain itu juga diperlukan niat, kesungguhan, komitmen dan tekad ibu dalam kesuksesan program ASI eksklusif dengan selalu mempertimbangkan tata cara memerah, menyimpan dan pemberian ASI perah pada bayi agar nutrisi pada ASI tetap terjaga.<sup>5)</sup>

Penggunaan ASI yang telah diperah pada bayi harus mempertimbangkan beberapa hal berikut : idealnya mencairkan ASI perah yang telah dibekukan adalah dengan meletakkan ASI pada lemari es sampai mencair. Jika ASI beku akan digunakan segera, ASI dapat dicairkan dengan cara disiram dengan air dingin, diikuti dengan air panas yang mengalir. ASI tidak boleh dipanaskan langsung dengan atau dimasak dengan kompor karena akan merusak kandungan gizi pada ASI. ASI dipanaskan dengan cara meletakkan wadah penyimpanan ASI pada wadah yang berisi air hangat sampai suhu ASI hangat kembali. Kocok dengan pelan wadah penyimpanan ASI sebelum diberikan pada bayi, karena saat disimpan bagian lemak terpisah dan berada di bagian atas wadah ASI. Gunakan segera ASI perah yang telah cair, jika tidak habis ASI langsung dibuang. Jangan gunakan ASI yang berbau asam. Sebaiknya berikan ASI dengan sendok, cangkir atau karena pemberian dengan dot meningkatkan resiko bayi menjadi bingung puting.<sup>6)</sup>

Berdasarkan hasil obeservasi pada saat kegiatan Pengabdian masyarakat responden banyak bertanya tentang cara memberikan ASI Perah karena diantara mereka banyak yang tidak tahu, selama ini yang dilakukan responden pada saat mencairkan ASIP yaitu ASIP yang diambil dari freezer dimasukan langsung ditempat air panas sampai dengan mencair sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menunggu ASIP mencair dan harus berkali -

kali mengganti air panas nya. Kurang nya pengetahuan responden tentang manajemen ASIP karena mereka jarang mendapatkan informasi disebabkan kesibukan dalam kerjaan nya.

Hasil penelitian Luluk Hidayah Tahun2018 dengan judul Hubungan ibu bekerja tentang ASI perah dengan sikap terhadap ASI Perah Menunjukkan Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu bekerja tentang ASI perah dengan sikap terhadap ASI perah. Sehingga, semakin tinggi pengetahuan ibu bekerja tentang ASI perah maka semakin positif sikapnya terhadapASI perah, dan semakin rendah pengetahuan ibu bekerja tentang ASI perah maka semakin negatif sikapnya terhadap ASI perah.<sup>7)</sup>

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan dan Ketrampilan Ibu Nifas tentang Manajemen ASI Perah di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki oleh ibu nifas dan ibu hamil di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal sehingga diharapkan ibu dapat memberikan ASI perah pada bayinya pada saat ibu mulai bekerja sampai dan ibu berhasil memberikan ASI nya secara Eksklusif.

#### 5. SARAN

Saran yang dapat diberikan setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan dan Ketrampilan Ibu Nifas tentang Manajemen ASI Perah di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal ini adalah diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua Kelurahan yang ada di Kota Tegal, untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Kota Tegal. selain itu juga perlu meningkatkan kerjasama dengan mitra untuk mendukung program pemerintah sehingga dosen dapat update informasi dan melaksanakan salah satu dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada:

1. Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Harapan Bersama Tegal yang sudah mendanai kegiatan PKM ini untuk tahun pelaksanaan anggaran tahun 2019
2. Puskesmas Margadana Kota Tegal sebagai mitra kami atas dukungan nya sehingga kegiatan ini berjalan lancar
3. Masyarakat kelurahan Pesurungan Lor yang telah menyediakan tempat berlangsungnya kegiatan pelatihan ini

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- [2] Ulfatul L, Seventina, Meylia. 2017. Pengalaman Menyusui Eksklusif pada ibu bekerja di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal. *Jurnal Nasional Siklus* Volume 7 No 1 Januari 2017
- [3] Dinas Kesehatan Jateng. 2014. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2014*. Semarang: Dinas Kesehatan
- [4] Putri Nilam Sari Tahun 2015 yang berjudul Meningkatkan Kesuksesan Program ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja Sebagai upaya Pencapaian MDGs. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas Padang Sumatra
- [5] Feti K, Wesis E. 2016. Pengaruh pelatihan tentang Manajemen ASI Perah terhadap pengetahuan dan ketrampilan ibu Nifas. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat RAKERNAS AIPKEMA 2016*.
- [6] Purwidi Asri, Afif Zuhri A, Binti Mualifatul R, Aditya Maharani 2018. Manajemen ASI Perah untuk kesehatan Balita. *Jurnal Cakrawala Maritim*. Politeknik Perkapalan Negri Surabaya.
- [7] Luluk Hidayah. 2018. Hubungan ibu bekerja tentang ASI perah dengan sikap terhadap ASI. *Jurnal Ilmiah Bidan Vol III, No.1*. Akedemi Kebidanan Islam Al - Hikmah Jepara