



PELATIHAN PERSIAPAN DAN PENDAMPINGAN ASI EKSKLUSIF

Anita Widiastuti*) ; Diki Retno Yuliani ; Fitria Zuhriyatun ; Djamaluddin Ramlan

*Jurusan Kebidanan ; Poltekkes Kemenkes Semarang
Jl. Tirto Agung ; Pedalangan ; Banyumanik ; Semarang*

Abstrak

ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi, namun pencapaian cakupan ASI eksklusif masih jauh dari target. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya persiapan ibu sejak masa kehamilan dan kurangnya dukungan keluarga. Pelatihan persiapan ASI eksklusif dua kali, sasaran seluruh ibu hamil di desa Karanggintung beserta pendamping. Kegiatan meliputi pre-test, pemaparan materi, demonstrasi, pendampingan praktek, tanya jawab, serta evaluasi kesediaan ibu dan keluarga melaksanakan ASI eksklusif. Kegiatan pendampingan yaitu berkunjung ke rumah ibu peserta pelatihan yang telah bersalin dan mengevaluasi penerapan ASI eksklusif. Hasil pre-test menunjukkan 63% ibu memiliki pengetahuan cukup. Ibu menyatakan bersedia menerapkan ASI eksklusif ketika bayinya lahir dan keluarga bersedia mendukung pada akhir pelatihan. Pada saat pendampingan setelah ibu bersalin, ibu sudah mampu menerapkan ASI eksklusif dan keluarga bersedia untuk mensukseskan ASI eksklusif sampai 6 bulan. Adapun kendala yang dihadapi adalah pelaksanaan tidak sesuai jadwal, sasaran tidak sesuai rencana awal, beberapa ibu hamil hadir tidak bersama pendamping, kendala cuaca, pada akhir sesi belum melaksanakan post-test dan saat pendampingan mendapati susu formula yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Kata kunci: *Pelatihan pendampingan ; ASI Eksklusif*

Abstract

[Exclusively Breastfeeding Preparation and Assistance Training] Breastfeeding has many benefits for mothers and babies but in fact, exclusive breastfeeding coverage is still under from the target. One reason is the lack of preparation of mothers since pregnancy and lack of family support. Exclusive breastfeeding training was conducted twice, targeting all pregnant women in Karanggintung village along with a companion. Activities include a pre-test, material presentation, demonstration, practical assistance, questioning, and evaluation of mother and family's willingness to implement exclusive breast feeding. The mentoring activities were conducted by visiting the mother's house of the training participants and evaluating the application of exclusive breast feeding. Pre-test results showed that 63% of mothers had enough knowledge, 32% knowledge was low and only 5% had high knowledge. But at the end of the training, the mother declared willing to apply exclusive breastfeeding when her baby was born and the family was willing to support. At the time of maternity assistance, the mother has been able to apply exclusive breastfeeding and the family is willing to succeed breastfeeding exclusively for 6 months. The obstacles encountered during the community service activity are the implementation is not on the schedule, the target is not according to the initial plan, some pregnant women present not with the companion, weather constraints, at the end of the session has not done post-test and when assistance found formula milk provided by health workers.

Keywords: *Assistance training ; Breastfeeding*

*) Anita Widiastuti
E-mail: a.widiastuti@yahoo.co.id

1. Pendahuluan

Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan civitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat serta mencerdaskan kehidupan bangsa (UU Pendidikan Tinggi No. 12 Tahun 2012). Prodi DIII Kebidanan Purwokerto Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang sebagai perguruan tinggi yang berkecimpung dalam pendidikan tenaga kesehatan khususnya bidan, berkewajiban untuk menyelenggarakan pengabdian masyarakat guna melaksanakan tri dharma perguruan tinggi. Salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang diselenggarakan berupa pelatihan dan pendampingan persiapan ASI eksklusif.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain walaupun hanya air putih sampai bayi berumur 6 bulan (hubertin, 2004). ASI eksklusif memiliki banyak manfaat baik bagi ibu maupun bayi. Manfaat bagi ibu diantaranya mempercepat proses pemulihan, menghentikan perdarahan pasca salin, rasa bangga karena dapat menyusui bayinya, murah dan tersedia setiap saat. Sedangkan manfaat bagi bayi adalah nutrisi yang dapat dicerna dengan baik oleh bayi, memberikan antibodi, mudah dicerna, melatih reflek menghisap menelan dan bernafas, serta memperkuat hubungan psikologis ibu dan bayi.

ASI eksklusif telah di atur pemerintah dalam Peraturan pemerintah no 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif. Pada tahun 2014 pemerintah telah menetapkan target program pemberian ASI eksklusif sebesar 80%, namun pada kenyataannya secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif belum mencapai target yaitu sebesar 52,3% (Kemenkes, 2015).

Cakupan ASI eksklusif yang masih cukup rendah dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya adalah persiapan ibu tentang pemberian ASI eksklusif sejak ia hamil. Keberhasilan menyusui dapat tercapai dengan adanya manajemen laktasi yang baik. Manajemen laktasi meliputi suatu persiapan dan pendidikan penyuluhan pada ibu tentang ASI eksklusif saat periode pre-natal, pelaksanaan menyusui dan rawat gabung serta usaha lanjutan perlindungan ibu yang menyusui. Dukungan keluarga sejak periode pre-natal juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan ASI eksklusif (Wiknjastro, 2002)

Oleh karena pentingnya perisapan ibu tentang ASI eksklusif sejak periode prenatal, Untuk itu Prodi DIII Kebidanan Purwokerto Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan persiapan dan pendampingan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III dan suami di desa Karanggantung Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.

2. Metode

Pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh dosen Prodi Kebidanan Purwokerto 3 orang, Jurusan Kesehatan Lingkungan 1 orang dan mahasiswa 5 orang. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil di desa Karanggantung berjumlah 42 orang beserta satu orang pendamping (suami/keluarga). Kegiatan pengabdian terdiri dari Pelatihan persiapan ASI Eksklusif dan pendampingan ASI Eksklusif.

Kegiatan pelatihan persiapan ASI eksklusif dilaksanakan dua kali, sesi pertama mengikuti jadwal kelas ibu hamil di rumah kader, sedangkan sesi kedua dilaksanakan di balai desa karanggantung seminggu kemudian. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, tanya jawab tentang ASI eksklusif serta pendampingan praktek teknik menyusui pada semua ibu hamil dengan bantuan alat peraga boneka bayi. Di awal acara ibu hamil diminta untuk mengisi kuesioner tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif kemudian di akhir acara menanyakan kesiapan dan kemauan dari ibu hamil untuk menerapkan ASI eksklusif serta pendamping/keluarga untuk mendukung terlaksananya ASI eksklusif.

Kegiatan pendampingan dilaksanakan pada ibu yang telah bersalin. Tim berkunjung ke rumah ibu nifas dengan tujuannya untuk mengevaluasi efektifitas pelatihan, apakah ASI eksklusif benar-benar telah dilaksanakan, dan apakah keluarga mendukung terlaksananya ASI eksklusif.

Sarana dan alat yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah media pembelajaran berupa power point dan buku saku ASI eksklusif yang dibagikan kepada responden, laptop, LCD, pengeras suara, layar LCD, kuesioner pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, alat laboratorium untuk demonstrasi meliputi boneka bayi, baju bayi, popok, topi bayi, baby oli, kapas/kassa, kom wadah kapas, pantom payudara satuan & sepasang.

Adapun pihak-pihak di luar tim yang

terlibat dalam pelatihan persiapan dan pendampingan ASI eksklusif di desa Karanggintung, Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas adalah Direktur Poltekkes kemenkes semarang, UPPM Poltekkes kemenkes semarang, Ketua Prodi D III Kebidanan Purwokerto, sub UPPM Prodi D III Kebidanan purwokerto, 3 staff dan 5 mahasiswa prodi D III kebidanan Purwokerto, kepala puskesmas sumbang I, kepala desa Karanggintung, bidan desa Karanggintung, kader, dukun, ibu hamil dan pendamping di desa Karanggintung.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul pelatihan persiapan dan pendampingan ASI eksklusif di desa Karanggintung kecamatan Sumbang kabupaten Banyumas pada tahun 2016 secara keseluruhan berjalan lancar, namun ada beberapa kendala yaitu pelaksanaan yang tidak sesuai jadwal, responden/sasaran berubah, beberapa pendamping tidak hadir, kendala cuaca, tidak ada post-test di akhir sesi dan menemukan adanya susu formula pada saat pendampingan.

Kegiatan awal dalam pelatihan sesi pertama adalah pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil sebelum diberikan materi pelatihan. Hasil pre-test menggambarkan bahwa sebagian besar ibu hamil (63%) memiliki pengetahuan cukup, 32% ibu dengan pengetahuan rendah dan hanya 5% ibu yang memiliki pengetahuan tinggi.

Pada saat pemaparan materi dan demonstrasi, audiens mendengarkan penjelasan dan memperhatikan demonstrasi dengan antusias. Pada saat diminta untuk mencoba praktek teknik menyusui, ibu-ibu bersedia untuk mempraktekannya dan sebagian besar dengan teknik yang sudah benar. Hasil evaluasi di akhir pelatihan sesi kedua, ibu hamil kami nilai telah memahami materi pelatihan yang telah diberikan, terbukti dengan kemampuan ibu menjawab pertanyaan di akhir setiap sesi. Ibu-ibu hamil telah menyatakan bersedia untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya ketika telah lahir. Keluarga pun juga menyatakan mendukung penerapan ASI eksklusif tersebut.

Pada saat pendampingan ke rumah ibu yang telah bersalin, tim mendapati ASI eksklusif telah diterapkan dengan cukup baik, ibu primigravida pun sudah bisa menyusui bayinya dengan teknik yang benar. Namun sayangnya

saat kunjungan ke salah satu keluarga, tim menemukan adanya persediaan susu formula di kamar bayi.

Pembahasan

ASI eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain walaupun hanya air putih sampai bayi berumur 6 bulan (hubertin, 2004). ASI eksklusif memiliki banyak manfaat baik bagi ibu maupun bayi. Manfaat bagi ibu diantaranya murah, tidak perlu menyiapkan, BB cepat kembali seperti sebelum hamil, mengurangi perdarahan setelah persalinan, mengurangi resiko terjadi infeksi setelah persalinan, mencegah kanker. Sedangkan manfaat bagi bayi adalah nutrisi yang dapat dicerna dengan baik oleh bayi, memberikan antibodi, menunjang pertumbuhan bayi dan perkembangan otak bayi.

Menyusui tidak hanya menguntungkan ibu dan bayi, tapi juga memberi keuntungan untuk keluarga, sistem pelayanan kesehatan, pemberi kerja dan Negara secara keseluruhan. Keluarga dapat menghemat biaya untuk membeli susu formula, menghemat waktu untuk menyiapkan susu botol. Bayi yang mendapat ASI eksklusif akan lebih jarang sakit, sehingga lebih jarang berobat ke dokter apa lagi rawat inap. Hal ini akan menekan anggaran biaya kesehatan sehingga dapat digunakan untuk program lain. Selain itu produktivitas kerja ibu lebih meningkat sehingga memberikan keuntungan sendiri bagi pemberi kerja. (Suradi & team, 2010).

Namun sayangnya saat tim menanyakan riwayat menyusui bagi ibu hamil dengan paritas lebih dari satu, sebagian besar belum menerapkan ASI eksklusif seperti definisi di atas, bahkan ada beberapa ibu yang sama sekali tidak memberikan ASI. Alasannya beragam, ada yang merasa kesulitan menyusui, payudara mengalami masalah misalnya saja nyeri, produksi ASI sedikit, bayi menolak menyusui & alasan lain. Sehingga pada saat pelatihan kami menekankan beberapa hal yang mungkin menjadi kendala ibu-ibu dalam menyusui anak sebelumnya.

Banyaknya ibu hamil yang tidak melaksanakan ASI eksklusif pada anak sebelumnya dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif. Hasil pre-test menggambarkan bahwa sebagian besar ibu

hamil (63%) memiliki pengetahuan cukup, 32% ibu dengan pengetahuan rendah dan hanya 5% ibu yang memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gupte dalam Astuti (2014), bahwa rendahnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI dan manajemen laktasi sejak masa kehamilan sampai pasca melahirkan berdampak terhadap motivasi ibu yang kemudian akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian ASI eksklusif pada bayinya.

Penyuluhan adalah salah satu upaya tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif. Hal ini sejalan dengan pernyataan Wiknjastro (2002), untuk menunjang keberhasilan ASI eksklusif, manajemen laktasi yang dipersiapkan meliputi persiapan dan pendidikan penyuluhan pada ibu hamil tentang ASI eksklusif saat periode pre natal pelaksanaan menyusui dan rawat gabung, usaha lanjutan perlindungan ibu yang menyusui serta dukungan keluarga sejak periode pre natal. Mengingat dukungan keluarga adalah salah satu factor penting keberhasilan menyusui, oleh karenanya tim mengundang pendamping ibu hamil (satu orang untuk masing-masing ibu hamil) untuk turut hadir dalam pelatihan dan ikut mendengarkan materi yang diberikan, sehingga dapat memberikan dukungan yang positif pada ibu hamil untuk menerapkan ASI eksklusif.

Anggota keluarga yang dapat mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif melalui dukungan yang diberikan meliputi, suami, kakek nenek serta anggota keluarga besar. Suami dan ibu adalah individu yang paling berperan dalam keberhasilan menyusui, seperti dinyatakan oleh Suradi (2010), bahwa dari hasil suatu penelitian didapatkan suatu kesimpulan bahwa ibu yang mampu lebih lama menyusui mempunyai hubungan emosional yang baik dengan suami dan ibunya, dibandingkan dengan mereka yang cepat meyakini. Agar sukses dalam proses menyusui ayah harus ikut berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan, mempunyai sikap yg positif dan pengetahuan yang luas tentang keuntungan menyusui. Hal tersebut ternyata sangat mendukung ibu. Namun sayangnya, pada saat pelatihan beberapa ibu hamil tidak didampingi oleh keluarga, sehingga untuk mengantisipasi hal tersebut, pada saat pendampingan ke rumah ibu tim menekankan kembali tentang pentingnya ASI eksklusif dan kesediaan keluarga untuk mendukung ibu memberikan ASI eksklusif.

Pada saat kegiatan pendampingan, permasalahan yang ditemukan adalah adanya persediaan susu formula di kamar yang diperoleh dari bidan tempat ibu bersalin, padahal pada saat itu bayi telah mampu menyusui dengan baik dan aktif. Hal positifnya adalah, karena ibu sudah mendapatkan pelatihan tentang ASI eksklusif dan mau berusaha untuk menerapkannya, sehingga sejak hari pertama bayi lahir ibu sudah dapat menyusui dengan baik dan susu tersebut hanya di gunakan sekali di awal dan tidak dilanjutkan lagi. Kemudian untuk mengantisipasi hambatan lain dalam penerapan ASI eksklusif di keluarga tersebut, Tim memotivasi ibu dan keluarga untuk tetap memberikan ASI pada bayi, tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui memang tidak hanya dari internal keluarga saja, tapi juga bisa datang dari pihak eksternal seperti bidan itu sendiri dan juga produsen susu formula. Seperti pernyataan Soetjningsih (2012), bahwa faktor yang mempengaruhi penggunaan ASI diantaranya meningkatnya promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI dan penerangan yang salah justru datang dari petugas kesehatan sendiri yang menganjurkan penggantian ASI dengan susu kaleng.

4. Simpulan dan Saran

Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul pelatihan persiapan dan pendampingan ASI eksklusif di desa Karanggintung kecamatan Sumbang kabupaten Banyumas adalah pada akhir pelatihan ibu hamil menyatakan bersedia menerapkan ASI eksklusif ketika bayinya telah lahir, dan keluarga bersedia mendukung. Kemudian pada saat pendampingan setelah ibu bersalin, ibu sudah mampu menerapkan ASI eksklusif, dan keluarga bersedia mensukseskan penerapan ASI eksklusif sampai 6 bulan

Saran

Saran yang dapat kami sampaikan adalah agar seluruh pihak meliputi mahasiswa, tenaga kesehatan, insntitusi pendidikan dan masyarakat dapat melakukan upaya sesuai dengan kemampuan masing-masing untuk mendukung terlaksananya ASI eksklusif pada setiap bayi

baru lahir.

5. Daftar Pustaka

- Astuti, Kingkin puji. 2014. Hubungan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif dengan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas II Baturraden tahun 2014. Karya tulis ilmiah KEMENKES RI , 2015, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014, Jakarta: KEMENKES RI
- Ma' sum, Ma' ruf. 2003. Bayi Panduan lengkap Sejak dalam Kandungan hingga Merawat Bayi.surakarta. Ma' sum Perss.
- Manuaba, Ida bagus. 1998.Ilmu Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta. EGC.
- Mochtar, Rustam. 1998. Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi Jilid 1. Edisi 2. Jakarta. EGC.
- Pusdiknakes.WHO.JHPIEGO.2000. Buku IV asuhan kebidanan pada ibu post partum.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2009. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. P N 23.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. JakartaJNPKKR-POGI.
- Soetjningsih. 2012. Seri gizi klinik ASI petunjuk untuk tenaga kesehatan. Jakarta : EGC
- Suradi, Rulina, dkk. 2010. Indonesia menyusui. IDAI
- Varney, Helen. 2007. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Vol 2 Edisi 4. Jakarta: EGC