

## **Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif Dan Teknik Menyusui Yang Benar**

**Sri Mulyani dan Andika Sulistiawan**

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi  
Email korepondensi: sri\_mulyani@unja.ac.id

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Semua zat gizi yang dibutuhkan bayi selama enam bulan pertama kelahiran terkandung dalam Air Susu Ibu. Bayi berumur kurang dari enam bulan tidak dianjurkan untuk diberikan Pengganti Air Susu Ibu (PASI), karena dapat meningkatkan kemungkinan terkontaminasi dan meningkatkan risiko terjangkit penyakit, khususnya diare. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk faktor internal ibu. Faktor internal tersebut diantaranya adalah kurangnya pengetahuan terkait penyusuan. Pengetahuan ibu yang tidak memadai tersebut diantaranya tidak mengerti tentang manfaat ASI eksklusif, cara menyusui bayi yang tepat, berbagai dampak yang akan ditemui bila ibu tidak menyusui bayinya dan lain sebagainya. **Metode:** Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 10 Oktober 2021.. Lokasi kegiatan dilakukan di RT 06 dan RT 37 Kota Jambi. Kegiatan ini dilakukan dengan metoda penyuluhan berkelompok serta penyuluhan dengan kunjungan rumah pada ibu pasca seksio sesarea. **Hasil:** Kegiatan pengabdian mendapat respon yang baik dari seluruh peserta. Jumlah peserta penyuluhan 30 peserta. **Pembahasan:** Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan peserta memahami tentang . pendidikan kesehatan asi eksklusif dan teknik menyusui yang benar.

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

### **PENDAHULUAN**

Air susu ibu (ASI) mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dalam enam bulan pertama setelah dilahirkan. Pemberian pengganti susu ibu (PASI) sebelum anak berumur enam bulan tidak dianjurkan, karena dapat berdampak pada meningkatkan kemungkinan terkontaminasi dan meningkatkan risiko terkena penyakit, khususnya diare. Setelah anak berusia enam bulan sesuai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka ASI harus ditambah dengan cairan lain dan makanan padat untuk memberikan gizi yang memadai. Cairan dan makanan padat itu biasanya disebut makanan pendamping ASI (MPASI), diberikan sampai anak berusia dua tahun (Kemenkes, 2012).

Kandungan ASI menurut Nirwana (2014) adalah zat besi, mineral, sodium, kalsium, fosfor dan magnesium, taurin, lactobacillus, mengandung air, ASI mengandung antibodi, mengandung kolostrum, sel magrofag, sel neutrofil, laktoferin, protein, antioksidan dalam ASI, antistafilokok, Limposit T, Sel limposit B di lamina propria payudara, kadar SIgA, SigA, imunoglobulin, imunoglobulin A (IgA), Gangliosida (GA), lemak, vitamin dan mineral dan Komplemen.

Dalam menyusui terdapat beberapa masalah dalam pemberian ASI yaitu puting ibu nyeri, puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis dan abses payudara. Dalam menangani puting susu terasa nyeri dengan cara memastikan posisi ibu menyusui sudah benar, puting susu lecet disebabkan oleh posisi menyusui yang salah, payudara bengkak disebabkan oleh posisi mulut bayi dan puting susu ibu salah. Mencari posisi yang nyaman saat menyusui sangat penting karena tidak nyaman saat menyusui bisa membuat cemas, dan mengurangi atau menghentikan aliran susu. Bayi mungkin tidak mendapatkan cukup susu dan menyedot dengan

keras. Hal ini dapat menyebabkan sakit atau mengubah bentuk puting untuk beberapa menit (Walyani, 2015).

Hasil penelitian dari Nadila (2020) diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu primipara terhadap kecemasan tentang teknik menyusui yang benar. Penyuluhan tentang teknik menyusui diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu primipara.

Hasil penelitian Widiyaningtyas (2020) diketahui bahwa ada hubungan pengetahuan ibu nifas dengan teknik menyusui yang benar. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pengetahuan yang didapat tentang kesehatan dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan rendah.

Wahyuningsih (2020) dalam penelitiannya disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar dengan kejadian puting lecet pada ibu nifas. Dengan demikian disarankan bahwa ibu nifas perlu dapat meningkatkan pengetahuannya tentang teknik menyusui yang benar dengan melakukan perlekatan yang benar. Teknik menyusui yang baik tidak hanya bagi ibu yang baru pertama kali menyusui, tetapi juga untuk ibu yang pernah menyusui bayinya. Dengan demikian diharapkan ibu belajar berinteraksi dengan bayinya agar dapat memberikan yang terbaik bagi bayinya

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2016 cakupan ASI Eksklusif I Kota Jambi pada semester 65.23% dan semester II terjadi penurunan sebanyak 1.26% sehingga pada semester II jumlah cakupan ASI Eksklusif 63.97% (Dinkes Kota Jambi, 2016).

## METODE

Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 10 Oktober 2021 Lokasi kegiatan dilakukan di RT 06 dan RT 37 Kota Jambi. Kegiatan ini dilakukan dengan metoda penyuluhan secara berkelompok juga penyuluhan secara kunjungan rumah bagi ibu paska seksio sesarea beserta keluarganya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mendapat respon yang baik dari seluruh peserta penyuluhan. Jumlah peserta penyuluhan adalah sebanyak 30 orang. Cakupan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi beberapa hal diantaranya pemahaman masyarakat, rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga lainnya mengenai manfaat serta cara menyusui yang benar, pelayanan konseling laktasi dan dukungan dari petugas kesehatan yang kurang, faktor sosial budaya, kondisi yang kurang memadai dari para ibu yang bekerja juga gencarnya pemasaran susu formula (Gafriela, 2011).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku ibu terhadap pemberian ASI eksklusif pengetahuan, pendidikan, pekerjaan dapat berpengaruh terhadap keputusan ibu untuk menyusui atau tidak. Selain itu pengaruh iklan susu formula dan opini masyarakat lainnya serta kegiatan ibu ikut menentukan keputusan ibu tentang menyusui. Kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, belum dipahaminya ASI secara tepat dan benar oleh ibu dan keluarga/lingkungannya, kurangnya pembekalan dari petugas kesehatan dapat menyebabkan ibu untuk memutuskan tidak menyusui atau memberi makanan pendamping terlalu cepat (Sitepoe, 2013). Pengetahuan sangat berperan dalam sikap ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Apabila perilaku ibu dalam menyusui anak didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng dan sebaliknya jika perilaku tersebut tidak didasari pengetahuan dan kesadaran, maka perilaku tidak akan berlangsung lama (

Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan hasil bahwa sebanyak 30 ibu dan bapak yang belum memahami cara pemberian ASI yang benar. Mereka belum pernah mendapatkan

pendidikan kesehatan terkait teknik pemberian ASI yang benar. Diharapkan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan para ibu yang sedang menyusui dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meminimalisir masalah terkait kegagalan pemberian ASI eksklusif.

### KESIMPULAN

Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar dapat disimpulkan bahwa peserta dapat mengetahui dan memahami materi yang diberikan dan akan memanfaatkan ilmunya bagi diri sendiri maupun orang lain. Sehubungan dengan masih adanya keterbatasan pengetahuan pada ibu tentang cara menyusui yang benar, maka diharapkan pihak puskesmas dapat lebih memberikan edukasi tentang menyusui kepada ibu hamil dan menyusui..

### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Lika, Wijaya, Y. M., & Benedicta Maria Siti. (2020). Hubungan pengetahuan ibu primipara dengan kecemasan tentang teknik menyusui yang benar. *Jurnal Kesehatan Love That Renewed*, 8(1), 59-68. Retrieved from <http://ejournal.borromeus.jayakari.com/index.php/jurnalkesehatanlovethatrenewed/article/view/4>
- Dinkes Kota Jambi, 2016 Laporan Pencapaian Kinerja Gizi Enam Bulan Di Kota Jambi tahun 2014
- Gafriela Josefa, T. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran, Kecamatan Semarang Barat). (Artikel Online). 2011.
- Manuaba (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- [Sitepoe, M. Asi Eksklusi Arti Penting bagi Kehidupan. PT. Indeks. Jakarta. 2013](#)
- Walyani. 2015. *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta. Penerbit pustaka baru press
- Widyaningtyas. (2021). Literature Review: Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas dengan Teknik Menyusui yang Benar. <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/4073>
- Wahyuningsih (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Teknik Menyusui yang Benar dengan kejadian Puting Lecet pada Ibu Nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(2). <http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/130>