

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

EDUKASI IBU MENYUSUI DENGAN ASI EKSKLUSIF MELALUI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DI WILAYAH PONDOKGEDE

Mariyani¹, Novita², Lili Farlikhatun³, Megawati Iriana⁴, Niken Ayu Sekarwaty⁵

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 20 Nov 2020

Disetujui: 22 Nov 2020

KONTAK PENULIS

Mariyani
Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi Nusantara

ABSTRAK

Pendahuluan: Permasalahan pada ibu-ibu menyusui (busui) setelah melahirkan adalah mengalami ketidاكلancaran pengeluaran ASI; tidak adanya produksi ASI, produksi ASI (payudaranya) penuh, namun ejeksi ASI tidak lancar, puting susu yang kurang menonjol, dan lain-lain sehingga masih banyak bayi yang diberikan Pengganti Air Susu Ibu (PASI), padahal makanan yang terbaik untuk bayi adalah ASI. Salah satu penyebab hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga. Pengetahuan ibu menyusui dan keluarganya terkait ASI eksklusif sangat penting untuk memaksimalkan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Selain itu ibu menyusui harus terhindar dari stress, cemas, ketidaknyamanan, ketidaktenangan atau ibu harus selalu bahagia.

Metode: *Health teaching* dan demontstrasi pada 12 busui dengan komunikasi interpersonal di Pondokgede pada tahun 2020.

Hasil: Setelah diberikan *health teaching* adalah pengetahuan mereka meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Kesimpulan: *Health teaching* bisa meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif. Disarankan *health teaching* segera dilakukan setelah melahirkan pada ibu menyusui walaupun semasa hamil sudah pernah diberikan.

Kata Kunci: *Health teaching*, Ibu menyusui, ASI eksklusif, komunikasi interpersonal

1. PENDAHULUAN

Wilayah Pondokgede dan sekitarnya termasuk wilayah yang padat penduduk karena tempatnya strategis. Penduduk asli dan pendatang dari berbagai provinsi di Indonesia memadati wilayah ini, karena kebanyakan yang bekerja di ibukota negara tinggal di wilayah ini.

Begitu juga karakteristik penduduknya, wilayah ini banyak dalam usia subur. Pasangan usia subur akan berefek dengan banyaknya jumlah ibu melahirkan di Puskesmas Pondokgede, rumah sakit, dan klinik-klinik bersalin di wilayah ini. Situasi dan kondisi ini membutuhkan tenaga kesehatan yang cukup memadai jumlahnya, namun kenyataan yang ada masih banyak tenaga kesehatan di wilayah ini beban kerjanya *overload*, contohnya Puskesmas pondokgede, dengan kondisi dan situasi seperti ini bisa terbantu oleh mahasiswa/i keperawatan, kebidanan yang dinas atau praktek di tempat tersebut.

Oleh karenanya, tindakan keperawatan yang diberikan hanyalah yang berifat wajib atau harus yang diberikan kepada pasien. Sedangkan tindakan tambahan seperti pemberian edukasi hanya dilakukan jika sudah diminta dan diberikan saat ada waktu luang. Sementara untuk ASI eksklusif perlu diberikan lagi edukasinya sesegera mungkin setelah ibu melahirkan walaupun sudah diberikan semasa kehamilan.

Dari analisa situasi lapangan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat di wilayah Pondokgede sebagai mitra didapatkan pengetahuan ibu nifas-ibu menyusui dan keluarga mereka

tentang ASI eksklusif masih kurang terutama bagi ibu primipara.

Tim pengabdian perlu menggiatkan untuk mengulang kembali pemberian edukasi ASI eksklusif di lingkungan wilayah kerja Pondokgede setelah melahirkan walaupun sudah diberikan saat kehamilan karena kadangkala ibu dan keluarga sudah lupa atau perlu penegasan lagi dari tim kesehatan. Hal ini penting untuk menghindari terjadinya komplikasi atau efek tidak diberikannya ASI eksklusif pada bayi dan ibu seperti hiperbilirubin pada bayi, dan bisa membuat ibu demam meriang, sakit dipayudara, dan lainnya. Semua penyakit ini merupakan penyakit ketidaknyamanan yang secara umum merupakan masalah kesehatan masyarakat terutama ibu menyusui (busui) (Yohmi & Rusli, 2008).

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi, dan status gizi. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO (Safitri, 2016). Selain itu, faktor yang mendominasi untuk ekelancaran ASI adalah isapan bayi (Tauriska & Umamah, 2015), faktor lain posisi menyusui yang tepat, nyeri ringan, mobilisasi aktif, *rooming in* kontinu, dan pemberian intervensi *areola-*

rolling massage 12 jam *post sectio caesarea* merupakan faktor penentu kecepatan pengeluaran ASI pada ibu-ibu *post sectio caesarea* (Desmawati, 2013).

Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa *massage* pada tulang belakang busui bermanfaat untuk kelancara ASI busui, merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan, sehingga disebut juga dengan pijat punggung (Yohmi & Roesli, 2009). Pijat punggung belakang pada ibu post-partum menunjukkan dapat meningkatkan produksi dan ejsksi ASI dengan lancar (Desmawati, 2008). Pijat Mermet dan pijat oksitosin juga efektif untuk meningkatkan produksi ASI (Mardianingsih, Setyowati, Sabri, 2011).

Pemberian edukasi kembali tentang ASI eksklusif pada ibu post partum sesegera mungkin sudah didasari dengan *evidence based* penelitian yang banyak. Dari analisa situasi lapangan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat ini didapatkan hampir lebih 50 % ASI busui tidak keluar dengan lancar mulai dari 2 jam post-partum, pengetahuan busui dan keluarga tentang ASI eksklusif masih kurang, sedangkan teori mengatakan pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku (Notoatmodjo, 2010).

Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dan keluarga di wilayah kerja Pondokgede, dan meningkatkan perubahan perilaku ibu menyusui.

Manfaat pengabdian ini membantu meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif, ibu menyusui bisa memberikan ASI sedini mungkin setelah bayi lahir.

2. METODE

Metode dan Teknik dalam menyampaikan informasi materi penyuluhan ini akan mempertimbangkan semua aspek holistic ibu menyusui (busui) sebagai penerima informasi yaitu sosial budaya, tempat, ruang dan waktu. Teknik yang digunakan adalah penyuluhan kelompok busui dan keluarga merupakan metoda paling efektif untuk menambah pengetahuan, mengubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang, karena dengan pertemuan kelompok sesama busui dan didampingi keluarganya, mereka akan lebih terbuka, semangat dan saling memberikan dukungan satu sama lain yang sedang menghadapi masalah yang sama.

Secara teknis metode pelaksanaannya dibagi dalam beberapa tahap, yaitu : Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan; Menyediakan bahan, tempat, media penyuluhan-demonstrasi :

- a. Persiapan ruangan untuk tempat penyuluhan, dan demonstrasi, persiapan media (LCD dan laptop).
- b. Persiapan alat-alat untuk demonstrasi: kom berisi air hangat 2 pieces, minyak kelapa original, kassa steril, tissue, kapas yang disiram air hangat (jangan alcohol), penampungan ASI, bantal, kursi, air hangat putih minimal 200 ml, hammer, tensi meter, stetoskop, dan bantal

sesuai kebutuhan dan kebutuhan lainnya

- c. Persiapan ibu dan bayi beserta keluarganya dan memberikan kuesioner kepada mereka untuk mengetahui pengetahuan mereka sebelum dilakukan edukasi ulang post partum.

Pelaksanaan dengan berkelompok, minimal 2 orang ibu menyusui dan bayi serta keluarganya supaya terjadi komunikasi interpersonal.

Setelah diberikan edukasi kepada ibu dan keluarga maka pengabdian melakukan demonstrasi semua hal terkait ASI eksklusif seperti pemijatan bagaimana puting susu menonjol, bersih dan tidak lecet, nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI, bagaimana posisi ibu dan bayi saat menyusui dalam meningkatkan ejeksi ASI, bagaimana ibu terhindar dari

kecemasan, ketidaknyamanan, ketidaktenangan, dan lain-lain. Setelah itu pengabdian memberikan kesempatan melakukan redemonstrasi oleh salah satu ibu menyusui:

Salah seorang ibu memperagakan hal-hal yang sudah diajarkan dengan dibantu keluarga serta berdiskusi dengan ibu-ibu lainnya.

Evaluasi pengetahuan ibu dan keluarga tentang ASI eksklusif dan pengeluaran ASI dilakukan sebelum ibu meninggalkan ruang perawatan nifas atau sebelum ibu pulang ke rumah (tidak lebih dari 24 jam pasca partum).

Evaluasi tahap lanjut dilakukan dengan memantau perilaku ibu menyusui di rumah dalam beberapa waktu kemudian (*by phone*)

3. HASIL

Tabel 1

Frekuensi dan persentase ibu menyusui berdasarkan data demografi (n=12)

Karakteristik	Ya f (%)	Tidak f (%)
Usia (Mean)	27.58	
Level Pendidikan		
Rendah	3 (25%)	9 (75%)
Tinggi	9 (75%)	3 (25%)
Isapan bayi bagus	12 (100%)	0 (0%)
Anatomi payudara (putting) menonjol normal	12 (100%)	0 (0%)
Berat badan (Mean)	60.58	

Tabel di atas menunjukkan usia rata-rata pada 12 orang menyusui adalah 27.58 tahun, rata-rata berpendidikan sekolah menengah atas dan perguruan tinggi, isapan bayi bagus, puting payudara menonjol normal, dan berat badan ibu rata-rata 60.58. tidak ada

faktor utama yang menghambat pengeluaran ASI secara dini.

Pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif, produksi dan ejeksi ASI

Peningkatan pengetahuan ini sangat penting, dalam perubahan

perilaku baik untuk melakukan usaha-usaha dalam meningkatkan produksi

dan ejsksi ASI. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Distribusi pengetahuan busui tentang ASI eksklusif

Pertanyaan	<i>pre test</i>		<i>post test</i>	
	jumlah	%	jumlah	%
Pengetahuan tentang: Pengertian ASI eksklusif;				
Benar	6	50	12	100
Salah	6	50	0	0
Manfaat ASI untuk bayi				
Benar	6	50	12	100
Salah	6	50	0	0
Manfaat menyusui bagi ibu				
Benar	4	33.33	12	100
Salah	8	66.66	0	0
Makanan dan minuman meningkatkan ASI				
Benar	6	50	12	100
Salah	6	50	0	0
Pengetahuan; perawatan payudara, posisi menyusui, dll				
Benar	2	16.66	12	100
Salah	10	83.33	0	0
Pengetahuan; menghindari stress, cemas, dll				
Benar	2	16.66	12	100
Salah	10	83.33	0	0

Dapat dilihat perubahan peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang definisi ASI eksklusif, manfaat ASI untuk bayi dan ibu, makanan dan minuman yang bisa meningkatkan produksi ASI, serta pengetahuan ibu

terkait posisi menyusui, perawatan puting dan payudara, cara mencegah stress meningkat setelah diberikan penyuhuan kesehatan dengan komunikasi interpersonal.

Tabel 3

Distribusi pengetahuan keluarga busui tentang ASI eksklusif

Pertanyaan	<i>pre test</i>		<i>post test</i>	
	jumlah	%	jumlah	%
Pengetahuan tentang: Pengertian ASI eksklusif;				
Benar	2	16.66	12	100
Salah	10	83.33	0	0
Manfaat ASI untuk bayi				
Benar	6	50	12	100

Salah	6	50	0	0
Manfaat menyusui bagi ibu				
Benar	6	50	12	100
Salah	6	50	0	0
Makanan dan minuman meningkatkan ASI				
Benar	6	50	12	100
Salah	6	50	0	0
Pengetahuan; perawatan payudara, posisi menyusui, dll				
Benar	2	16.66	12	100
Salah	10	83.33	0	0
Pengetahuan; menghindari stress, cemas, dll				
Benar	2	16.66	12	100
Salah	10	83.33	0	0

pada ibu nifas hanya 2 keluarga (16.66%) yang benar pernyataannya terkait definisi ASI eksklusif, sedangkan untuk pengetahuan terkait posisi menyusui, perawatan puting dan payudara, dan lain- lain juga 16.66% yang bisa menjawab dengan benar.

Dapat dilihat perubahan peningkatan pengetahuan keluarga ibu menyusui tentang definisi ASI eksklusif, manfaat ASI untuk bayi dan ibu, makanan dan minuman yang bisa meningkatkan produksi ASI, serta pengetahuan ibu terkait posisi

4. PEMBAHASAN

Pada 12 orang ibu menyusui yang diberikan edukasi kesehatan pada pengabdian ini dilaporkan bahwa usia rata-rata 27.58 tahun, dengan berat badan rata-rata 60.58 kg, 75% berpendidikan SMU dan perguruan tinggi, puting susu ibu normal menonjol, serta daya isap bayi bagus. Puting susu yang menonjol akan memudahkan bayi menyusui, bayi tidak mengalami kesulitan mengisap. Begitu juga jika isapan bayi benar

menyusui, perawatan puting dan payudara, cara mencegah stress meningkat setelah diberikan penyuluhan kesehatan dengan komunikasi interpersonal.

Tampak ada perbedaan peningkatan pengetahuan ibu menyusui dan juga keluarga mereka setelah diberikan edukasi ulang setelah bayi lahir. Setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi >2 jam pasca-partum maka pengetahuan mereka meningkat (100%).

maka akan menstimulasi hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofise anterior menghasilkan hormon prolaktin dan hipofise posterior menghasilkan hormon oksitosin

Pengetahuan mereka meningkat setelah diberikan penyuluhan tentang ASI eksklusif (100%). Dengan demonstrasi tentang perawatan puting, payudara, posisi menyusui, nutrisi, cara menghilangkan stress dan kecemasan, maka neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus

yang akan merangsang hipofise anterior menghasilkan hormone prolactin sehingga menyebabkan ASI hipofise posterior untuk mengeluarkan hormone oksitosin. Oksitosin yang sampai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium, kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat/diproduksi keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktulus yang untuk selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi (Desmawati, 2010; Endah & Masidinarsah, 2011).

Selain pengetahuan dan demonstrasi seputar tindakan usaha untuk meningkatkan produksi dan ejeksi ASI, faktor nutrisi dan cairan serta pikiran dan emosional ibu menyusui sangatlah memberi peranan penting dalam produksi dan ejeksi ASI. Makanan dan cairan yang masuk kedalam tubuh ibu sebagai bahan pembentukan ASI, jika seorang ibu menyusui mengkonsumsi makanan yang bergizi dan cairan yang cukup, maka bahan dasar pembentukan ASI sudah adekuat sehingga akan diproses tubuh dengan bantuan rolling massage dan emosional ibu yang stabil menghasilkan endorphin, encephalin, dan neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus yang akan merangsang hipofise anterior menghasilkan hormone prolactin sehingga terbentuklah ASI serta tindakan rangsang oksitosin bisa merangsang kelenjer hypofise posterior untuk mengeluarkan hormone oksitosin yang apabila sampai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium, mengejeksikan air

diproduksi dan dengan merangsang kelenjer

susu yang sudah diproduksi keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktulus, mengalir melalui duktus laktiferus dan masuk ke mulut bayi dengan bantuan isapan bayi dan tehnik menyusui yang benar (Desmawati, 2010; Desmawati, 2013). Faktor isapan bayi, puting susu yang menonjol, intervensi perawatan puting dan payudara, emosional ibu, dan tehnik atau posisi ibu menyusui yang benar sangat mempengaruhi dalam membantu kelancaran pengeluaran ASI sedini mungkin.

Pengetahuan bertambah, ibu dan keluarga akan dengan semangat melakukan perubahan sikap dan perilaku demi memenuhi kebutuhan ASI sang buah hati. Keluarga yang pintar akan senantiasa memberikan motivasi kepada ibu yang sedang menyusui, sehingga kebutuhan psikologis ibu maksimal terpenuhi akan mempengaruhi produksi ASI.

5. KESIMPULAN

Pemberian edukasi tentang ASI eksklusif kembali segera setelah bayi lahir walaupun sudah diberika saat hamil, terbukti membantu meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga mereka, meningkatkan motivasi ibu dan keluarga dalam memberikan ASI untuk bayi. Kenyamanan psikologis, terhindar dari stress, kecemasan, ketidaktenangan meningkatkan produksi ASI dan ejeksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini ditunjukkan dari setelah diberikan penyuluhan tentang ASI eksklusif terjadi peningkatan pengetahuan ibu

menyusui tentang definisi ASI eksklusif, manfaat ASI buat bayi, makanan minuman yang bisa meningkatkan produksi ejeksi ASI, dan pengetahuan tentang semua intervensi seputar ASI. Semua ini terbukti meningkatkan produksi dan ejeksi ASI, karena merangsang oksitosin dan prolactin yang berperan penting pembentukan dan penyaluran ASI keluar. Disarankan kepada ibu menyusui untuk melakukan mempraktekkan semua materi edukasi sehingga sukses dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Pengabdian menyarankan juga kepada keluarga untuk memberikan bantuan, dukungan kepada ibu, karena ibu dan bayi sangat membutuhkan support dari keluarga.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Desmawati (2010). Pengaruh *areola massage & rolling massage* terhadap pengeluaran ASI secara dini pada ibu post partum normal. *Bina Widya UPNVJ*, 21(1), 11-17.
- Desmawati (2013). Faktor penentu kecepatan pengeluaran Air Susu pada Ibu Post Seksio Sesaria *Jurnal Kesehatan masyarakat Nasional (Kesmas)*, 7(8), 360-364.
- Desmawati (2014). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja. *Bina Widya*, 25(4), 168-172
- Ekawati. H. (2016). Pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*. edisi 2016.
- Endah, S. I., & Masidinarsah, I. (2011). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI kolostrum pada ibu post partum, *Jurnal Kesehatan Kartika*, 1-9.
- Mardianingsih, E., Setyowati., & Sabri,L. (2011).Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 6(1), 31-38
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. Jakarta: Kemenkes RI
- Safitri. I. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tauriska, T. A., & Umamag. F. (2015). Hubungan antara isapan bayi dengan produksi ASI pada ibu menyusui. *Journal of Health Sciences*, 8(1); 15-21
- WHO (2016). World Health Statistics; Monitoring Health for the SDGs.
- Yohmi, E., & Roesli, U. (2008). Manajemen Laktasi. In: Ikatan Dokter Anak Indonesia. Bedah ASI. Jakarta: Balai penerbit FKUI, 17-3.