

Penyuluhan Teman Sebaya (*Peer Counseling*) sebagai Edukator Peningkatan Produksi ASI

Peer Counseling as an Educator to Increase Breast Milk Production

Juneris Aritonang¹, Desideria Yosepha Ginting², Yenni Gustiani Tarigan³

^{1,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

E-mail: aritonangjuneris@gmail.com

Article History:

Received: 12 Desember 2022

Revised: 20 Januari 2023

Accepted: 27 februari 2023

Keywords: Peers,
knowledge, production,
breast milk

Abstract: *Babies aged 0-6 months should be given only breast milk, information related to exclusive breastfeeding coverage is found to be very low. Some data say this is caused by many breastfeeding mothers complaining about the small production of breast milk. So that educational activities are needed on how to increase breast milk production during breastfeeding. This counseling is carried out by peers (peer educators) with material on increasing breast milk production during breastfeeding. The purpose of this activity is to increase the mother's knowledge and understanding of how to increase breast milk production. This activity was carried out at the Siregar LMT Clinic. The method used is counseling by peers with a target of 25 pregnant women. Before and after the activity, knowledge measurement of increasing breast milk production by participants was carried out. The counseling material is the understanding of exclusive breastfeeding, correct breastfeeding techniques, the causes of low or decreased milk production and its handling, problems that can be found during breastfeeding and its handling, and nutrients that can be consumed to increase breast milk production. The result of this activity is an increase in the knowledge of participants in increasing breast milk production. It was found that before the counseling was carried out, it was found that 84% of participants were not well informed about how to increase breast milk production and only 16% were well knowledgeable. After the counseling was carried out, it was found that there was a change in the category of better knowledge. The knowledge of the majority of participants became well knowledgeable (96%) and only 4% I was not well knowledgeable. All participants were enthusiastic in participating in this activity as evidenced during active discussion sessions*

Abstrak

Bayi berusia 0-6 bulan haruslah diberikan hanya ASI saja, informasi terkait cakupan ASI eksklusif didapati sangat rendah. Beberapa data menyebutkan hal ini diakibatkan oleh banyaknya ibu menyusui mengeluhkan produksi ASI yang sedikit. Sehingga dibutuhkan kegiatan edukasi cara peningkatan produksi ASI selama menyusui. Penyuluhan ini dilakukan oleh teman sebaya (*peer educator*) dengan materi peningkatan produksi ASI selama menyusui. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI. Kegiatan ini dilakukan di Klinik LMT Siregar. Metode yang digunakan adalah penyuluhan oleh teman sebaya dengan sasaran 25 ibu hamil. Sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan pengukuran pengetahuan peningkatan produksi ASI oleh peserta. Materi penyuluhan yakni pengertian ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, penyebab rendahnya atau penurunan produksi ASI dan penanganannya, masalah yang dapat ditemukan pada saat menyusui dan penanganannya, dan nutrient yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta dalam peningkatan produksi ASI. didapati sebelum dilakukan penyuluhan didapati 84% peserta berpengetahuan kurang baik tentang cara peningkatan produksi ASI dan hanya 16 % berpengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan didapati perubahan kategori pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan peserta mayoritas menjadi berpengetahuan baik (96 %) dan hanya 4% saja berpengetahuan kurang baik. Seluruh peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini terbukti pada saat sesi diskusi yang aktif.

Kata Kunci: Teman sebaya, pengetahuan, produksi, ASI

PENDAHULUAN

Bayi berusia 0-6 bulan haruslah diberikan hanya ASI saja atau yang dinamakan ASI eksklusif yakni bayi tidak pernah diberikan suatu makan tambahan, minuman ataupun cairan apapun kecuali vitamin dan obat rekomendasi oleh WHO dengan kondisi bayi sakit. Manfaat ASI eksklusif sangat besar untuk kesehatan baik ibu dan anak (Wilda & Sarlis, 2021)(Sopiatun et al., 2020). Informasi terkait cakupan ASI eksklusif berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2018 masih dibawah target nasional yakni 68,74% (Kemenkes RI, 2019). Keberhasilan ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pemberian Inisiasi Menyusui Dini (IMD), dukungan suami dan keluarga, dan terutama adalah pengetahuan ibu itu sendiri (Salamah & Prasetya, 2019). Pengetahuan yang buruk mengakibatkan rendahnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Rendahnya pengetahuan juga berdampak pada kepercayaan diri ataupun keyakinan bahwa ibu dapat memberikan ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018)(Asmuji & Indriyani, 2016).

Berbagai kegiatan telah diupayakan baik dari pemerintah hingga petugas kesehatan yang bertugas dilapangan agar dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Pentingnya pendidikan kesehatan baik yang dilakukan oleh petugas kesehatan, kader maupun pejabat pemerintahan.

Pendidikan Kesehatan yang diberikan oleh kader kepada ibu menyusui dapat meningkatkan semangat dan menimbulkan rasa nyaman ibu dalam bertanya terkait hal menyusui (Wardhani et al., 2021)(Kementerian PPN/Bappenas, 2019). Melakukan kegiatan penyuluhan ataupun pemberian edukasi diharapkan mampu meningkatkan cakupan ASI eksklusif, Kasmawati, dkk (2021) melalui penelitiannya mengungkapkan adanya perubahan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif setelah dilakukan penyuluhan menggunakan leaflet (Kasmawati et al., 2021).

Hasil analisis situasi awal yang dilakukan di Klinik LMT Siregar tercatat jumlah ibu yang sukses memberikan ASI eksklusif hingga Januari-Oktober 2022 sebesar 52% . Secara acak ditemukan masih rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif, dari 12 orang ibu hamil trimester 3 yang datang melakukan pemeriksaan ibu hamil rutin menginginkan memberi bayinya ASI eksklusif, tetapi masih ditemukan 9 orang berpengatahuan rendah tentang bagaimana peningkatan produksi ASI. Klinik LMT Siregar merupakan klinik yang memiliki kelas ibu hamil, dalam kelas sering memberikan edukasi maupun pemahaman Seluruhnya tentang ASI eksklusif. Informasi/edukasi diberikan oleh bidan di klinik tersebut, tetapi masih saja keberhasilan ASI eksklusif masih rendah capaiannya. Ibu hamil/ibu menyusui merasa kurang puas dengan penyuluhan yang pernah diikuti dikarenakan metode dan media yang digunakan kurang menarik. Tiga orang ibu hamil lebih menarik dan nyaman apabila narasumber merupakan ibu yang sudah pernah berhasil memberikan ASI Eksklusif, sehingga akan lebih nyaman untuk bertanya lebih jauh. Dari uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan topik efektifitas edukasi konseling teman sebaya (*peer counseling*) terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam peningkatan produksi ASI. Dari analisis situasi diperoleh permasalahan yang ditemukan adalah (1) rendahnya atau masyarakat sasaran program secara umum, dan apa yang menjadi prioritas dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), serta jelaskan justifikasi penentuan prioritas permasalahan tersebut (2) Inovasi media dan method edukasi, serta informan/edukator. Uraian analisis tersebut diperlukan terobosan baru agar capaian peningkatan produksi ASI hingga kesuksesan ASI eksklusif dapat meningkat melalui peningkatan pemahaman ibu menyusui yang telah diberikan sejak masa persiapan (ibu hamil). Konseling teman sebaya (*peer counseling*) merupakan salah satu metode yang dapat dijadikan solusi dari permasalahan yang ada.

Adapun tujuan dan manfaat program kegiatan ini adalah untuk meningkatkan produksi ASI pada saat ibu menyusui sehingga tercapainya peningkatan pemberian ASI eksklusif. Hal tersebut

dapat tercapai dikarenakan adanya perubahan pengetahuan ibu menyusui dari yang kurang menjadi tahu bagaimana upaya meningkatkan produksi ASI.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam peningkatan produksi ASI. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Universitas Sari Mutiara Indonesia dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Pengabdian yang dilaksanakan ini melibatkan staff dosen dan mahasiswa. Kepanikan banyak dirasakan ibu menyusui salah satunya ibu merasa ASI yang diproduksi sedikit. Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan KIE yang inovatif dan menarik. Peran edukator sebaya menjadi teman berdiskusi dengan ibu dan keluarga agar tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI. Selain itu perlu juga melaksanakan suatu kegiatan penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui bagaimana teknik menyusui yang benar, bagaimana nutrient yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI, serta bagaimana mengatasi masalah yang dapat ditemukan pada saat menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan tetap dengan menerapkan protokol kesehatan dimana ibu-menyusui yang hadir di jadwalkan dengan jumlah 25 orang, tetap jaga jarak dan kegiatan hanya berlangsung 1 jam.

Kegiatan ini dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan yang ketat. Untuk mencegah terjadinya kerumunan pada saat, kegiatan ini juga menjaga jarak antar peserta (1 m -1,5 m). Peserta wajib menggunakan pada saat kegiatan berlangsung. Kegiatan ini dimulai dari (1) terlebih dahulu tim melakukan studi pendahuluan, kegiatan ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang ada di masyarakat, menentukan target kegiatan dan merencanakan solusi atas permasalahan yang ditemukan; (2) izin kegiatan, kegiatan ini berupa meminta izin kepada pimpinan Klinik LMT Siregar yang dijadikan lokasi penyuluhan dan menentukan jadwal kegiatan, pembagian kelompok kecil peserta penyuluhan, dan memberikan undangan kegiatan penyuluhan kepada para ibu yang bersedia mengikuti kegiatan. Penyuluhan dilakukan di Oktober 2022; (3) penyuluhan, kegiatan ini dilakukan berupa memberikan informasi/pendidikan kesehatan tentang cara peningkatan produksi ASI dengan topik materi adalah, pengertian ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, penyebab rendahnya atau penurunan produksi ASI dan penanganannya, masalah yang dapat ditemukan pada saat menyusui dan penanganannya, dan nutrient yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan

produksi ASI. Tahapan dari penyuluhan ini dimulai dari pemaparan materi dan diikuti dengan demonstrasi (hal-hal yang terkait dengan materi) (4) refleksi dan penutupan, pada tahap ini tim melakukan refleksi dan diskusi kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Pada tiap sesinya pemateri mengevaluasi sekaligus melakukan komunikasi dan edukasi lebih mendalam; (5) Pembuatan laporan pengabdian, tahap ini tim melaporkan hasil kegiatan yang telah berlangsung pada pimpinan Klinik LMT Siregar dan sepakat bersama-sama mempertahankan dan memantau pemahaman dan perilaku peningkatan produksi ASI.

HASIL

Sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tim memberi kuesioner yang harus diisi oleh para peserta, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	Baik		Kurang baik		Jumlah
		n	%	n	%	
1	Sebelum	4	16	21	84	25
2	Sesudah	24	96	1	4	25

DISKUSI

Penyuluhan dilakukan dengan sangat menarik. Para peserta tampak antusias dalam kegiatan ini. Salah satu motivasi kognitif adalah kebutuhan terhadap informasi dalam memecahkan masalah yang biasanya akan dihadapi selama menyusui sehingga berdampak pada kuantitas produksi ASI.

Dari tabel 1 didapati sebelum dilakukan penyuluhan didapati 84% peserta berpengetahuan kurang baik tentang cara peningkatan produksi ASI dan hanya 16 % berpengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan didapati perubahan kategori pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan peserta mayoritas menjadi berpengetahuan baik (96 %) dan hanya 4% saya berpengetahuan kurang baik.

Tindakan atau perilaku seseorang ditentukan oleh faktor pengetahuan dan menjadikan faktor yang terpenting seseorang, jika seseorang berpengetahuan rendah tentang sesuatu maka dominan tindakan juga kurang baik (Aritonang, 2018). Hasil kegiatan ini membuktikan bahwasanya penyuluhan menggunakan teman sebaya dan selama kegiatannya dikemas dengan adanya demonstrasi, redemonstrasi, dan diskusi interpersonal sehingga mampu meningkatkan pemahaman peserta termasuk.

Hal ini dikarenakan keberhasilan suatu kegiatan pendidikan kesehatan didukung oleh metode, materi, dan penggunaan media yang digunakan (Johariyah & Mariati, 2018). Kegiatan ini menggambarkan adanya proses yang kompleks terjadi pada saat kegiatan pendidikan kesehatan yang berawal dari pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang.

Penyuluhan oleh teman sebaya dirasakan para peserta merupakan bentuk penyegaran lain, sesuatu yang berbeda yang belum pernah ikuti sebelumnya. Penyuluhan yang sering mereka ikuti adalah materi oleh petugas kesehatan dengan topic yang sama. Hal ini sangatlah diperlukan bagi ibu untuk memperbarui pengetahuan mereka yang selama ini hanya berkutat di posyandu saja. Pengetahuan yang mereka peroleh ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam praktik keseharian dalam proses menyusui. Peningkatan pengetahuan ini memberikan hal positif bagi ibu dan sangat berguna dan dapat diaplikasikan keseharian dalam menyusui nanti.

KESIMPULAN

Penyuluhan Teman Sebaya (*Peer Counseling*) dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam peningkatan produksi ASI selama menyusui.

DAFTAR REFERENSI

- Aritonang, J. (2018). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentabio Lanjutan Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Di Puskesmas Lampaseh Aceh. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 173–179. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.125>
- Asmuji, A., & Indriyani, D. (2016). Model Family Centered Maternity Care sebagai Strategi Optimalisasi Competent Mothering. *Jurnal Ners*, 11(1). <https://doi.org/10.20473/jn.v11i1.1905>

- Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 4(1), 38–46. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.100>
- Kasmawati, K., Longgupa, L. W., Ramadhan, K., Nurfatimah, N., & Sitorus, S. B. M. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patiobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4). <https://doi.org/10.31603/ce.4493>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes RI. (2019). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Katalog Dalam Terbitan.
- Kementerian PPN/Bappenas. (2019). *Pembangunan Gizi Di Indonesia*. Direktorat Gizi dan Kesehatan Masyarakat.
- Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>
- Sopiatun, S., N Natapawira, H. M., & Dhamayanti, M. (2020). Perbandingan Teknik Pemerahan Asi Tangan Dengan Manual Breast Pump Terhadap Kenyamanan Ibu Dan Kualitas Asi. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 4(2). <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1322>
- Wardhani, R. K., Dinastiti, V. B., & Fauziyah, N. (2021). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1).
- Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). Efektivitas Pepaya (*Carica papaya L*) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 5(2). <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1692>.