

Konseling Tentang Teknik Menyusui Yang Baik dan Benar Pada Ibu Post Partum di Kabupaten Bulukumba

Counseling About Good And Right Breastfeeding Techniques For Post Partum Mothers In Bulukumba District

Husnul Khatimah¹, Sumarni², Kurniati Akhfar³, Nurul Hidayah Bohari⁴

^{1,2,3,4}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

Korespondensi penulis : husnulkhatimahidris27@gmail.com

Article History:

Received: 30 April 2023

Revised: 12 Mei 2023

Accepted: 30 Juni 2023

Keywords: Counseling, Technique; breastfeeding, Post; partum

Abstract: Breastfeeding is the process of giving milk to infants or small children with breast milk (ASI) from the mother's breast. Breast milk is a type of food that is sufficient for all elements of a baby's physical, psychological, social and spiritual needs. Breast milk contains nutrients, hormones, immune elements, growth factors, anti-allergic and anti-inflammatory. Anti-infective substances contained in breast milk help protect babies against disease. So the purpose of this activity is to increase knowledge and skills about good and correct breastfeeding techniques for post partum mothers and to motivate mothers to give exclusive breastfeeding. The method used is the provision of accurate and updated information about breastfeeding and activities carried out in Paenre Lompoe Village, Bulukumba Regency. The main target in this community service is post partum mothers, totaling 20 people. The results of the community service carried out illustrate that there is an increase in knowledge and attitudes of post partum mothers regarding good and correct breastfeeding techniques

Abstrak. Menyusui adalah proses pemberian susu pada anak bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. ASI merupakan suatu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, social maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormone, unsur kekebalan, factor pertumbuhan, anti alergi serta anti inflamasi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Sehingga tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang teknik menyusui yang baik dan benar pada ibu post partum serta memberikan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Metode yang digunakan adalah pemberian informasi yang tepat dan update tentang menyusui serta kegiatan dilakukan di Desa Paenre Lompoe Kabupaten Bulukumba Sasaran utama dalam pengabdian masyarakat ini adalah Ibu post partum yang berjumlah 20 orang. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan menggambarkan bahwa Terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap ibu post partum terhadap teknik menyusui yang baik dan benar

Kata kunci: Konseling, Teknik;menyusui, Post;partum

.PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang utama dan paling sempurna bagi bayi, dimana ASI mengandung hampir semua zat gizi dengan komposisi sesuai kebutuhan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Menyusui adalah proses pemberian susu pada anak bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. ASI merupakan suatu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormone, unsure kekebalan, factor pertumbuhan, anti alergi serta anti inflamasi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit, selain itu terdapat hubungan penting antara menyusui dengan penjarangan kehamilan (Wahyu Triningsih, 2011).

Keunggulan ASI tersebut perlu ditunjang dengan cara pemberian ASI yang benar, antara lain pemberian ASI segera setelah lahir atau IMD (30 menit pertama bayi harus sudah di sususkan). Kemudian pemberian ASI saja sampai umur 6 bulan (ASI Eksklusif) selanjutnya pemberian ASI sampai 2 tahun dengan pemberian makanan pendamping ASI yang benar. Sehingga Badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa pemberian ASI harus dilakukan secara eksklusif, yakni pemberian ASI selama 6 bulan pertama kehidupan bayi tanpa disertai makanan tambahan apapun.

Menurut WHO dan United Nations International Children's Emnergency Fund (UNICEF) dari 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia, hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di Negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif. Dalam pemberian ASI Eksklusif, ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan teknik menyusui yang benar. Pada wanita yang sedang menyusui, apabila teknik menyusuinya tidak benar akan menyebabkan puting susu lecet, pengeluaran ASI yang tidak lancar dan rasa nyeri yang timbul apabila ibu menghentikan menyusui dengan kurang hati-hati. Pengeluaran ASI yang tidak lancar atau tidak adekuat bila didukung dengan waktu menyusu terbatas maka dapat menyebabkan payudara menjadi bengkak.

Salah satu faktor yang memengaruhi dalam keberhasilan menyusui yaitu pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar yang meliputi posisi badan ibu dan bayi, posisi mulut bayi dan puting susu ibu (Kristiyansari, 2009). Banyak ibu dalam menyusui tidak dilakukan dengan benar, bahkan banyak pula ibu yang tidak bersedia menyusui bayinya. Keberhasilan menyusui harus diawali dengan kepekaan terhadap waktu tepat saat

memberikan ASI, yaitu dengan tanda-tanda antara lain berupa gerakan-gerakan memainkan mulut dan lidah atau memainkan tangan di mulut, kepekaan terhadap waktu menyusui tidak cukup untuk keberhasilan menyusui, kegagalan menyusui disebabkan oleh teknik dan posisi menyusui yang kurang tepat. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu faktor fisik dan psikologis ibu. Kedua faktor tersebut jika tidak terpenuhi maka produksi ASI tidak akan lancar, begitupun dengan faktor fisik terutama mengenai asupan gizi ibu yang mencukupi, seimbang dan sehat, serta faktor kesehatan ibu. Faktor psikologis terdiri dari rasa nyaman, tenang dan berfikiran positif. Serta dukungan dari orang terdekat seperti suami dan keluarga (Juliastuti & Sulastri, 2018; Sampara & Ernawati, 2020).

Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Bagi bayi, menyusui mempunyai peran penting untuk menunjang pertumbuhan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi karena ASI kaya dengan zat gizi dan antibody serta membantu perekonomian keluarga. Sedangkan bagi ibu, menyusui dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas karena proses menyusui akan merangsang kontraksi uterus sehingga mengurangi perdarahan pasca melahirkan (postpartum) (Syamsul, Alam, & Syahrir, 2016). Kualitas anak tidak akan lepas dari pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada masa balita. Sedangkan salah satu faktor yang berpengaruh pada pertumbuhan bayi adalah nutrisi yang didapatkan. Pada dasarnya ASI adalah satu-satunya makanan yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi tanpa tambahan makanan pendamping paling sedikit 4 bulan pemberian dan paling lama 6 bulan. Sebanyak 50% ibu-ibu di Indonesia belum mengetahui tentang manfaat ASI yang paling penting bagi bayi (Nugraheny & Alfiah, 2015). Karena ketidaktahuannya dan mungkin karena kesibukannya ibu-ibu memberikan susu formula pada anaknya yang di rasa susu formula sama kandungannya dengan ASI.

Keterbatasan informasi dan edukasi dapat membuat ibu menyusui menghadapi masalah cara menyusui yang kurang baik. Dari hasil study awal masih ditemukan ibu menyusui yang belum mengetahui tentang teknik menyusui yang baik dan benar, serta manfaat dan dampak teknik menyusui yang tidak benar. Ibu menyusui mendapatkan informasi tentang teknik menyusui baik dan benar dan memahami serta dapat melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan dan kenyamanan ibu dan bayi khususnya ibu yang menyusui. Berbagai masalah akan terjadi apabila ibu yang menyusui bayinya tidak melakukan teknik menyusui dengan baik dan benar. Contohnya yaitu isapan bayi yang kurang baik menyebabkan puting lecet dan terasa nyeri, pengeluaran ASI yang kurang sehingga bayi menolak untuk menyusu, dan cara

meletakkan payudara ketika menyusui yang salah (Alifariki & Hajri, 2019). Dari hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi kesehatan dan peningkatan dan pengetahuan pada ibu menyusui tentang teknik menyusui yang baik dan benar (Rindasari, 2023). Sehingga perlu dilakukan konseling tentang teknik menyusui yang baik dan benar.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dan dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut :

1. Ceramah atau penyampain materi : yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dihadapan klien yaitu Ibu Post Partum.
2. Demonstrasi : cara penyajian materi dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada Ibu *Post Partum* suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengabdian memperagakan bagaimana cara melakukan tahapan-tahapan dalam Proses Tehnik Menyusui Yang Benar. Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri.
3. Diskusi dan Tanya Jawab : Setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan tentang Tehnik Menyusui Yang Baik dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung pada hari Senin tanggal 05 Juni 2023 pukul 09.00 Wita sampai selesai di Desa Paenre Lompoe Kab. Bulukumba dengan jumlah responden ibu nifas sebanyak 20 orang.

HASIL

Kegiatan penyuluhan tentang Konseling Tehnik Menyusui Yang Benar pada Ibu Post Partum Di Desa Paenre Lompoe Kab. Bulukumba telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlibat berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Tehnik Menyusui Yang baik dan Benar. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu menyusui mampu memahami

dan mengaplikasikan bagaimana posisi ibu dalam menyusui secara baik dan benar sehingga dapat memberikan ASI yang cukup kepada bayinya.

Dokumentasi Kegiatan



Menurut (Ambarwati, 2012). Konseling laktasi yang diberikan secara intensif oleh konselor sebanyak 4 kali pada saat prenatal, dan 5 kali sebanyak postnatal. Dapat meningkatkan jumlah ibu yang memberikan ASI eksklusif dengan benar. Konseling laktasi dapat meningkatkan pengetahuan, merubah persepsi yang salah dan, meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan ini menunjukkan

Tabel. 1 Descriptive Statistics

Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Tehnik Menyusui Yang Benar		
N	Variabel	Mean
20	Pre Test	4.47
	Post Test	7.47

Dari tabel 1 diketahui bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden setelah pemberian konseling teknik menyusui yang benar, dimana sebelum pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 4,47 dan setelah pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 7,47.

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang merupakan ukuran dalam memulai suatu tindakan seseorang, termasuk dalam praktek pemberian ASI. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu maka praktek pemberian ASI akan semakin baik, demikian juga sebaliknya.

Karena ibu akan mengetahui tentang cara dan posisi menyusui yang benar serta cara untuk dapat meningkatkan produksi ASI. Salah satu cara meningkatkan pengetahuan tentang cara menyusui adalah dengan memberikan konselin. Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu. Pemberian konseling dapat membuat ibu post partum untuk membuka diri, menyadari sendiri persepsi keliru yang selama ini mungkin dimilikinya terkait dengan kegiatan menyusui, serta kemudian berkeinginan untuk mengubah atau memperbaiki persepsi keliru tersebut sehingga kegiatan menyusui dapat berjalan lebih lancar. Dengan memberikan konseling, pengetahuan ibu dapat meningkat secara signifikan dan ibu termotivasi untuk mempraktikkan. (Saadia & Mariene, 2020)

Dari hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden setelah pemberian konseling teknik menyusui yang benar, dimana sebelum pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 4,47 dan setelah pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 7,47. Sejalan dengan hasil penelitian Nindya & Elly 2020, hasil menunjukkan Terdapat pengaruh konseling cara menyusui terhadap pelaksanaan cara menyusui dengan benar pada Ibu yang mempunyai bayi usia 0-2 minggu dengan selisih nilai pretest dan posttes sebesar 14,59.

DISKUSI

Berbagai masalah akan terjadi apabila ibu yang menyusui banyinya tidak melakukan teknik menyusui dengan baik dan benar. Contohnya yaitu isapan bayi yang kurang baik menyebabkan puting lecet dan terasa nyeri, pengeluaran ASI yang kurang sehingga bayi menolak untuk menyusui, dan cara meletakkan payudara ketika menyusui yang salah (Alifariki & Hajri, 2019). Dari hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi kesehatan dan peningkatan dan pengetahuan pada ibu menyusui tentang teknik menyusui yang baik dan benar (Rindasari, 2023).

Salah satu cara meningkatkan pengetahuan tentang cara menyusui adalah dengan memberikan konselin. Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu. Pemberian konseling dapat membuat ibu post partum untuk membuka diri, menyadari sendiri

persepsi keliru yang selama ini mungkin dimilikinya terkait dengan kegiatan menyusui, serta kemudian berkeinginan untuk mengubah atau memperbaiki persepsi keliru tersebut sehingga kegiatan menyusui dapat berjalan lebih lancar. Dengan memberikan koseling, pengetahuan ibu dapat meningkat secara signifikan dan ibu termotivasi untuk mempraktikkan. (Saadia & Mariene, 2020). Sehingga perlu dilakukan konseling tentang teknik menyusui yang baik dan benar.

Berdasarkan hasil penelitian Nindya & Elly 2020, hasil menunjukkan Terdapat pengaruh konseling cara menyusui terhadap pelaksanaan cara menyusui dengan benar pada Ibu yang mempunyai bayi usia 0-2 minggu dengan selisih nilai pretest dan posttes sebesar 14,59. Hal ini sejalan dari hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan dimana hasil menunjukkan terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden setelah pemberian konseling teknik menyusui yang benar, dimana sebelum pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 4,47 dan setelah pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 7,47. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian (Ratih, 2019) bahwa Meningkatnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar sehingga proses menyusui dapat berjalan lancar dan tercapai program pemerintah yaitu pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan ibu baik sebanyak 75% dan cukup 25%.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden setelah pemberian konseling teknik menyusui yang benar, dimana sebelum pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 4,47 dan setelah pemberian konseling rata-rata pengetahuan responden 7,47 Serta peserta antusias dalam mengikuti kegiatan

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada seluruh pemerintah Desa Paenre Lompoe Kab. Bulukumba yang telah memberikan izin dan memfasilitasi sarana dalam kegiatan ini serta terimakasih tim panitia pelaksana dalam kegiatan ini sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Alifariki, L. O., & Hajri, W. O. S. “Pengaruh Bimbingan Teknik Menyusui Terhadap Sikap Ibu Hamil Trimester III Dalam Pemberian Asi Eksklusif”. *Majalah Kesehatan*, 6(4), 262–269. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2019.006.04.5> . (2019)
- Ambarwati, R. “Pengaruh konseling laktasi intensif terhadap pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai 3 bulan”. Tesis. Vol. 2, No. 1. (2013)
- Dian Fitra A & Henny Vidia Effendy. “Hubungan Tehnik Menyusui Yang Benar Dengan Tingkat Keberhasilan Laktasi di Desa Simongagrok Kab. Mojokerto”. (2017)
- Evi Rinata. Tehnik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap-Studi pada ibu menyusui di Rsud Sidoarjo.
- Iga Mawarnai. “Tehnik Menyusui yang Baik dan Benar”. (2015)
- Maryunani Anik. “Inisiasi Menyusui Dini , ASI Esklusif dan Manajemen Laktasi”. *Trans Info Medika*. Jakarta. (2012)
- Matdian, Saadia & Wiwin, D.M. “Pengaruh Konseling Teknik Menyusui Yang Benar Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Post Partum”. *Pasapua Health Journal*, 2(1), 25-30. (2020)
- Nindya Kurniawati, & Elly Kurniasari. “Pengaruh Konseling Cara Menyusui Terhadap Pelaksanaan Cara Menyusui Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Usia 0-2 Minggu Di Puskesmas Ngombol”. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Vol.XI No.1*. (2020)
- Rindasari, Dkk. “Edukasi Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Pada Ibu Menyusui”. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Vol. 1, No. 1, Januari*, Hal. 28 – 34. (2023)
- Roesli, Utami. “Mengenal ASI Eksklusif”. Jakarta . (2009).
- Ratih. “Teknik Menyusui Yang Benar Di Desa Wanaraja, Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara”. *Jurnal PPKM*, Vol. 6, No. 1, 45 – 49. (2019)
- Syamsul Alam & Sukfitrianty Syahrir. “Factor-faktor yang berhubungan dengan tehnik menyusui pada ibu di puskesmas pattallasang kabupaten gowa”. (2016)
- UNICEF. *Progaming Guide”Infant And Young Child Feeding”*. New York : UNICEF. Availabe from: URL: HIPERLINK: (2011)
- Wahyu Triningsih & Binti Yunariyah. “Hubungan Tehnik Menyusui Dengan Kelancaran pengeluaran ASI pada Masa Nifas”. (2011)