

EDUKASI ASI EKSKLUSIF, ASI PERAH DAN MANAJEMEN LAKTASI PADA IBU HAMIL DAN MENYUSUI DI KAMPUNG WONOSARI TANJUNGPINANG

Shinta Ayu Retnawati, Etika Khoiriyah², Muslim

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang^{1,2}

Email : ayuretnawatishinta@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif menjadi tidak efektif disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah perilaku pemberian ASI yang kurang tepat. Manajemen laktasi merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan ASI eksklusif. Tujuan kegiatan ini agar pengetahuan ibu hamil dan menyusui tentang manajemen laktasi meningkat sehingga dapat meningkatkan kesehatan bayi. Mitra pengabdian adalah: Ketua RW 11 Kelurahan Batu IX Kota Tanjungpinang. Kegiatan dilakukan pada Hari Sabtu tanggal 28 Oktober 2023 bertempat di Balai Pertemuan Kampung Wonosari Metode yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan dan mengisi kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang manajemen laktasi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah hasil rekapitulasi bahwa penilaian sebelum dilakukan edukasi mendapatkan bahwa 64% ibu belum mengetahui tentang pentingnya asi eksklusif dan manajemen laktasi. Penyampaian materi meliputi ASI eksklusif, ASI Perah dan Manajemen Laktasi dengan bantuan leaflet, kemudian dilakukan demonstrasi ASI perah untuk persiapan ibu bekerja. Dari hasil posttest didapatkan bahwa 83 % ibu mengetahui tentang pentingnya asi eksklusif dan manajemen laktasi. Selain itu 80% ibu mengetahui cara memerah ASI. Selanjutnya diharapkan timbulnya kesadaran para peserta dalam bentuk sikap dan tingkah laku untuk menjalankan manajemen laktasi sebagai upaya dalam kelancaran proses menyusui secara eksklusif.

Kata Kunci : Asi eksklusif, Asi perah, manajemen laktasi

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding becomes ineffective due to several factors, one of which is inappropriate breastfeeding behavior. Lactation management is an effort made to help mothers achieve successful exclusive breastfeeding. The aim of this activity is to increase the knowledge of pregnant and breastfeeding mothers about lactation management so that they can improve the baby's health. The service partners are: Head of RW 11, Batu IX Village, Tanjungpinang City. The activity was carried out on Saturday 28 October 2023 at the Wonosari Village Meeting Hall. The method used was providing counseling and filling out a questionnaire to gain knowledge about lactation management. The results of the community service activities that have been carried out are the recapitulation results that the assessment before the education was carried out found that 64% of mothers did not know about the importance of exclusive breastfeeding and lactation management. The material delivered included exclusive breastfeeding, expressed breast milk and lactation management with the help of leaflets, then a demonstration of expressed breast milk was carried out to prepare mothers for work. From the posttest results it was found that 83% of mothers knew about the importance of exclusive breastfeeding and lactation management. Apart from that, 80% of mothers know how to express breast milk. Furthermore, it is hoped that awareness will arise among participants in the form of attitudes and behavior

to carry out lactation management as an effort to smooth the exclusive breastfeeding process.

Keywords: *exclusive breast milk, expressed breast milk, lactation management*

PENDAHULUAN

Saat ini salah satu faktor yang mempengaruhi stunting pada Baduta (Bayi Dua Tahun) ialah ASI tidak diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama (Risadi dkk, 2019).

Pemberian ASI eksklusif menjadi tidak efektif disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah perilaku pemberian ASI yang kurang tepat, seperti; (1) Tidak membersihkan payudara terlebih dahulu; (2) Kepala bayi terletak di siku sehingga bayi menunduk/kepala bayi dari atas payudara; (3) Badan bayi tidak menghadap ke badan ibu; (4) Kepala bayi menoleh sehingga leher bayi berputar; (5) Badan ibu condong ke depan; (6) Hanya bahu bayi yang ditopang oleh tangan ibu; (7) Dagu bayi menempel pada payudara ibu; (8) Dada bayi tidak menempel pada dada ibu; (9) Mulut bayi tidak terbuka, bibir bayi "mecucu", areola bagian atas terlihat sedikit (Hesti, 2013).

Dampak dari pemberian ASI yang salah dapat menyebabkan puting akan lecet dan nyeri, ASI tidak dapat dikeluarkan dengan efektif sehingga payudara menjadi

bengkak, suplai ASI berkurang menyebabkan bayi tidak puas menyusu, bayi akan frustrasi, menolak menghisap hingga bayi gagal tumbuh dengan baik.

Data Provinsi Kepulauan Riau tahun 2022 menyebutkan bahwa Cakupan Asi Eksklusif sebesar 72,8% lebih tinggi dari cakupan asi eksklusif nasional yaitu 67,96%. Namun demikian, Kota Tanjungpinang yang merupakan ibukota Provinsi Kepulauan Riau masih di bawah angka nasional yaitu sebesar 63,9%. (Dinkes Kepulauan Riau, 2023).

Manajemen laktasi merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan ASI eksklusif. Keberhasilan ASI eksklusif terdiri dari tiga indikator yaitu, Inisiasi Menyusui Dini, memberikan hanya ASI selama 6 bulan dan berat badan bayi yang selalu bertambah setiap bulannya (Jannah N & Muliatie YE, 2020).

Menyusui ini harus dipersiapkan sejak hamil, kelainan anatomis bisa menghambat keberhasilan menyusui. Proses laktasi melibatkan kesehatan tubuh ibu, psikologi ibu, dan unsur hormonal ibu. Sejak usia kehamilan lebih dari 37 minggu, hendaknya

melakukan perawatan payudara, dengan harapan setelah lahir saat melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI sudah keluar dan pengeluaran ASI dapat dirangsang, selanjutnya ASI keluar bertambah banyak dan tidak akan menjadi masalah untuk tidak menyusui bayinya.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan agar pengetahuan ibu hamil dan menyusui tentang ASI Eksklusif, ASI perah dan manajemen laktasi meningkat sehingga dapat meningkatkan kesehatan bayi.

METODE

Mitra pengabdian adalah: Ketua RW 11 Kelurahan Batu IX Kota Tanjungpinang. Kegiatan dilakukan pada Hari Sabtu tanggal 28 Oktober 2023 bertempat di Balai Pertemuan Kampung Wonosari. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Identifikasi masalah yang melibatkan ibu ketua Posyandu Wilayah RW 11. Hasil identifikasi masalah adalah masih adanya 5 anak stunting yang beberapa disebabkan kegagalan asi eksklusif. Selanjutnya dilakukan identifikasi tempat dan dikonfirmasi dengan kegiatan ibu-ibu PKK. Selanjutnya ijin akan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa

Edukasi tentang Manajemen Laktasi.

2. Melakukan pendekatan ke Ketua RW dan menginformasikan maksud dan tujuan pengabdian,
3. Pelaksanaan pengabdian dengan melakukan pretest dan posttest. Pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi; (1) Pretest, meliputi pengetahuan tentang ASI, menyusui, dan manajemen laktasi. (2) Melakukan edukasi dengan bantuan Leaflet. (03). Melakukan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Target utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang hamil dan ibu yang menyusui memahami dan mengetahui tentang manajemen laktasi dan mulai mempersiapkannya sesegera mungkin supaya ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya walaupun nantinya ibu kembali bekerja.

Adapun hasil kegiatan abdimas yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut.

Yang pertama pengabdian melakukan pretest tingkat pengetahuan tentang manajemen laktasi menggunakan kuesioner yang diisi sebelum kegiatan dimulai. Dengan hasil rekapitulasi bahwa

penilaian sebelum dilakukan edukasi mendapatkan bahwa 64% ibu belum mengetahui tentang pentingnya asi eksklusif dan manajemen laktasi.

Yang kedua pengabdian menyampaikan materi ASI eksklusif, ASI perah dan Manajemen Laktasi dengan bantuan leaflet.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang manajemen laktasi. Ibu-ibu hamil mengikuti kegiatan ini dengan antusias, hal ini dapat terlihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan kepada pengabdian. Dari 9 orang ibu yang hadir, 6 orang ibu menanyakan kepada pengabdian terkait dengan ASI eksklusif dan upaya yang dapat dilakukan untuk bisa memberikan ASI eksklusif walaupun ibu bekerja.

Setelah dilakukan pemberian materi, agar ibu dapat melaksanakannya maka tim pengabdian melakukan demonstrasi

tentang cara memerah ASI yang dibantu oleh beberapa mahasiswa. Kegiatan demonstrasi tentang cara memerah ASI ini dilakukan agar ibu tetap bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya walaupun ibu sudah kembali untuk bekerja. Demonstrasi yang dilakukan adalah cara memerah ASI (manual dan menggunakan pompa), cara menyimpan ASI dan cara memberikan ASI Perah kepada bayi.

Keterampilan cara memerah ASI ini penting diketahui dan dilakukan. Cara memerah ASI adalah sebagai berikut: (1) membersihkan payudara, (2) menyiapkan mangkuk, (3) meletakkan ibu jari di atas areola, jari telunjuk di bagian bawah puting dan areola berlawanan ibu jari, jari yang lain menopang payudara, (4) ibu jari dan telunjuk menekan sedikit ke arah dada, kemudian menekan sampai teraba sinus laktiferus yaitu tempat penampungan ASI di bawah areola, (5) tekan dan lepas, lakukan beberapa kali. Kalau terasa sakit berarti teknik salah, ASI akan mengalir, (6) tekan dengan cara sama pada sisi sampingnya, (7) hindari memerah dengan mengelus, tapi seperti menggeling, (8) hindari memencet puting, (9) memeras ASI selama 3–5 menit sampai ASI berkurang, lalu pindah ke payudara lain, demikian terus sampai

kosong, (10) memeras ASI menghabiskan waktu 20–30 menit (Hamidah S & Inayah Z, 2021).

Kegiatan selanjutnya, kemudian Pengabdian melakukan post test kepada ibu terkait dengan materi yang sudah disampaikan. Dari hasil posttest didapatkan bahwa 83 % ibu mengetahui tentang pentingnya ASI eksklusif dan manajemen laktasi. Selain itu 80% ibu mengetahui cara memerah ASI.

Melalui kegiatan program pemberdayaan masyarakat ini tim pengabdian berharap bisa ikut berperan serta aktif dalam mendukung program pemerintah dengan gerakan kesadaran pemberian ASI eksklusif bagi masyarakat untuk pemenuhan gizi dan perkembangan bayi secara maksimal karena mereka adalah aset masa depan bangsa Indonesia.

Keberlanjutan kegiatan ini diharapkan timbulnya kesadaran para peserta dalam bentuk sikap dan tingkah laku untuk menjalankan manajemen laktasi sebagai upaya dalam kelancaran proses menyusui secara eksklusif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan 2 cara yaitu

memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu tentang manajemen laktasi dan mendemonstrasikan kepada ibu tentang cara memerah ASI dengan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Diharapkan kepada tim pengabdian selanjutnya untuk melakukan evaluasi kepada ibu apakah ibu memberikan ASI saja kepada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kepulauan Riau. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2022. Tanjungpinang: Dinkes Kepulauan Riau
- Hamidah S & Inayah Z. (2021). Edukasi tentang ASI, manajemen laktasi, makanan pendamping ASI dan stimulasi bayi di Karangpoh, Kabupaten Gresik. *Community Empowerment* Vol 6 (07). <https://doi.org/10.31603/ce.5204>
- Hesti, W., 2013. Cara Mengelola ASI eksklusif Bagi Ibu Bekerja. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Jannah N & Muliati YE. (2020). Sosialisasi Manajemen Laktasi pada Pasa Pandemi di Desa Pucung Kecamatan Balon Panggang Gresik. *Prosiding PKM-CSR*, Vol. 3(2020).
- Muthia, G., Ariyani, F. ., & Arifin, Y. . (2022). Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Tentang Manajemen Laktasi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 957–960.

<https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4294>.

Risadi C. A, Mashabi N. A, Nugraheni P.L. (2019). Pengaruh Pengetahuan Ibu tentang Manajemen Laktasi terhadap Perilaku Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan Vol 6 (01). DOI: <https://doi.org/10.21009/JKKP.061.04>