

Pendidikan Kesehatan Manajemen Laktasi Pada Ibu Hamil

Yulia Rachmawati Hasanah¹, Mariani²

¹Prodi DIII Keperawatan, STIKES Hafshahwaty Pesantren Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

Email: ^{1*}hasanahy@rocketmail.com , ²mariakenby@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak- Dalam pemberian ASI perlu suatu upaya manajemen laktasi yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui, karena pada hakikatnya manajemen laktasi dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Berpedoman pada capaian ASI eksklusif di wilayah kabupaten Probolinggo yang masih rendah sehingga pendidikan ASI masih sangat diperlukan oleh para ibu muda. Tujuan program kemitraan masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu khususnya para ibu hamil yang akan mempersiapkan pemberian ASI kepada bayinya nanti saat melahirkan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan 2 mitra yaitu Posyandu dusun Jambu dan Posyandu Dusun Manggis. Indikator keberhasilan program kemitraan masyarakat berupa pemahaman dari ibu hamil tentang manajemen laktasi pada ibu hamil, sehingga meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah yang awalnya para ibu hamil berencana akan memberikan bayinya susu formula jika ASInya tidak keluar dan tidak lancar setelah memperoleh penyuluhan kesehatan berupa pendidikan kesehatan tentang manajemen laktasi pada ibu hamil maka mereka sangat antusias dan bertekad untuk memberikan bayinya ASI secara eksklusif hingga usia 6 bulan dan dilanjutkan dengan MP-ASI tetapi tetap dengan pemberian ASI hingga anak usia 2 tahun.

Kata Kunci: Manajemen Laktasi, Ibu Hamil

Abstract- In breastfeeding, it is necessary to make lactation management efforts by the mother to support the success of breastfeeding, because in essence lactation management starts during pregnancy, after delivery, and during the period of breastfeeding the baby. Guided by the achievement of exclusive breastfeeding in the Probolinggo district, which is still low, so that breastfeeding education is still very much needed by young mothers. The purpose of this community partnership program is to increase understanding of mothers, especially pregnant women, who will prepare breastfeeding for their babies at birth. The method used was health education using 2 partners, namely Posyandu Jambu hamlet and Posyandu Dusun Manggis. The indicator of the success of the community partnership program is the understanding of pregnant women about lactation management in pregnant women, thereby increasing the coverage of exclusive breastfeeding. The result of this community service is that initially pregnant women plan to give their babies formula milk if the milk does not come out and does not go smoothly after receiving health education in the form of health education about lactation management in pregnant women, so they are very enthusiastic and determined to give their babies exclusive breastfeeding until age 6 months and continued with complementary breastfeeding but breastfeeding continues until the child is 2 years old.

Keywords: lactation management, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang sampai saat ini masih berada di Indonesia dan masih tetap sama yaitu tentang banyaknya anak yang menderita kurang gizi. Penyebab dari hal tersebut salah satunya adalah factor menyusui pada 6 bulan pertama yang tidak diberikan secara eksklusif. World health Organization (WHO) memberikan rekomendasi untuk memberikan ASI eksklusif sampai dengan bayi minimal berusia 6 bulan dan telah diatur dalam undang-undang Kepmenkes RI No. 450/Menkes/SK/IV tahun 2004 (Departemen Kesehatan RI,2016)

Bayi yang mendapatkan ASI dengan standart emas makanan bayi terbukti memiliki IQ lebih tinggi dan performa lebih baik disbanding bayi yang tidak diberi ASI. Sehubungan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan 2030 atau sering dikenal dengan Sustainable Development Goal (SDGs), menyusui merupakan salah satu langkah yang pertama bagi manusia terutama anak untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera (I. Permatasari,2020)

Manajemen laktasi merupakan suatu penatalaksanaan yang dilakukan oleh seorang ibu yang dimulai saat kehamilan, persalinan dan dilanjutkan saat menyusui yang bermanfaat untuk memperlancar dalam pemberian ASI. Dengan manajemen laktasi seorang ibu diharapkan dapat

membantu dalam memberikan ASI secara eksklusif minimal selama 6 bulan (W. D. Febriana , A. S. FX,2020)

Latasi mencangkup didalam keseluruhan dari proses pemberian ASI, mulai dari makanan ibu, bayi menghisap samapi bayi menelan ASI (Prasetyono, 2012). ASI adalah sumber nutrisi yang primer bagi anak sejak dilahirkan sampai ia mampu mencernakan asupan lain setelah usia enam bulan. Lemak, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, enzim, dan hormon yang terdapat dalam ASI tidak dapat digantikan oleh susu buatan industri. ASI mengandung zat-zat kekebalan yang melindungi anak dari infeksi dan penyakit kronis, serta mengurangi kemungkinan menderita gangguan kesehatan di kemudian hari seperti obesitas, diabetes, dan asthma (WHO, 2014).

Proporsi Pola Pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan dimana pemberian ASI eksklusif dalam 24 jam terakhir hanya mengkonsumsi ASI saja dan tidak mengkonsumsi makanan/minuman lain dalam 24 jam terakhir memberikan gambaran yang fluktuatif dari 30,2% (2013) naik menjadi 37,7% (2018) (Risksedes, 2018).

Dari laporan Puskesmas diketahui cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Probolinggo tahun 2017 adalah sebesar 71,5% dimana terjadi penurunan dari tahun 2016 yaitu 73,39% tetapi angka tersebut masih belum mencapai target sebesar 80%.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan di Posyandu Desa Tiris pada tanggal 3-4 November 2020 bahwa dari 10 ibu yang memiliki anak usia 0-6 bulan, 7 diantaranya setiap hari masih diberikan susu formula. Setelah dilakukan wawancara terkaid pemberian susu formula pada bayi mereka yang masih berusia 0-6 bulan para ibu dan keluarga mengatakan karena ASInya tidak keluar, mertua yang tidak sabar, ketika melahirkan si ibu tidak segera sadarkan diri sehingga bayinya diberi susu formula, saat melahirkan ibunya tidak segera pulang dari RS sedangkan anaknya sudah boleh pulang sehingga diberi susu formula, putting susu si ibu yang tidak keluar, Putting susu ibun yang luka. Hasil data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo tahun 2017 bahwa Kecamatan Tiris juga teramsuk 6 kecamatan dengan cakupan pemberian ASI eksklusif kurang dari target capaian (DinKes, 2017).

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Pendidikan Kesehatan.

Pendidikan kesehatan mengacu pada Satuan Acara Pendidikan Kesehatan (SAP), yang meliputi Tujuan Intruksional Umum dan Khusus, Pokok/sub pokok bahasan (Materi Pendidikan Kesehatan), tahapan kegiatan pendidikan kesehatan, serta media dan alat yang digunakan.

Survey Pendahuluan yang dilakukan sebelumnya untuk mengetahui adanya masalah pada mitra. Proses perijinan yang dilakukan sebelum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Setelah diberikan ijin maka dilanjutkan dengan proses kegiatan pelaksanaan kepada masyarakat:

Tabel 1. Proses Kegiatan

| Kegiatan | Pemateri | Waktu |
|-----------------------|---|----------|
| Salam dan Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none">Mengucapkan SalamMemperkenalkan diriMemberitahu kan maksud dan tujuan dari materi yang akan di sampaikan | 10 menit |
| Isi | Menjelaskan materi tentang: Manajemen Laktasi, cara menyusui yang benar, makanan yang di konsumsi oleh ibu menyusui, cara membersihkan payudara saat menyusui | 30 menit |
| Diskusi | Memberikan Kesempatan pada Audince untuk bertanya tentang : Manajemen Laktasi, cara menyusui yang benar, makanan yang di konsumsi oleh ibu menyusui, cara membersihkan payudara saat menyusui | 30 menit |

| | | |
|----------|--|----------|
| Evaluasi | <ul style="list-style-type: none">• Memberikan pertanyaan tentang konsep tidur, manfaat tidur• Memberikan doorprize | 20 menit |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none">• Menyimpulkan materi• Mengakhiri kegiatan dengan salam | 10 menit |

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai manfaat dapat meningkatkan pengetahuan para ibu hamil serta ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI secara eksklusif serta manajemen laktasi yang baik untuk ibu yang sedang menyusui serta ibu yang akan memberikan ASI kepada bayinya. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil post test yang dilakukan di akhir sesi, dimana mereka mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri seperti pengertian ASI, Waktu pemberian ASI, Makanan-makanan yang baik untuk ibu menyusui, Cara menyusui yang baik dan benar.

Presentase yang digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dilihat dari jumlah kehadiran peserta, dimana peserta aktif selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta yang hadir yaitu yaitu 34 peserta dari 34 peserta yang di undang (100%). Hasil ini sangat memuaskan karena dapat menggambarkan minat serta motivasi dari masyarakat dalam mengikuti penyuluhan dan mendapatkan pengetahuan terkait dengan manajemen laktasi.



Gambar 1. Perkenalan dan Pretest



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 3. Tanya Jawab dan Evaluasi

3.2 Pembahasan

Dari penyampaian materi yang disampaikan kepada peserta dikatakan juga berhasil dimana terlihat peserta dapat menangkap inti dari materi penyuluhan dan dapat menerapkannya, dimana para ibu yang datang ada sebagian yang menyusui mereka langsung menerapkan dan mempraktikkan tekniknya. Untuk ibu hamil memang masih membutuhkan waktu untuk mempraktikkan serta dapat membiasakan cara menyusui yang benar serta makanan untuk ibu menyusui. Tetapi dengan semangat yang luar biasa agar ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif serta dapat memberikan ASI saat anak lahir.

Manajemen laktasi merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang ibu guna untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui. Manajemen laktasi sebaiknya dilakukan sejak awal kehamilan, hingga selama masa menyusui. Setiap kali bayi menhisap payudara saat disusui maka akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin.

Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus menghasilkan ASI. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan maka semakin banyak produksi ASI yang dihasilkan. Dengan kata lain semakin sering ibu menyusui maka akan semakin

banyak ASI diproduksi, sebaliknya makin jarang bayi menghisap ASI maka akan semakin sedikit produksi ASI. Hal tersebut yang harus selalu ditekankan kepada para ibu hamil yang akan memberikan ASI serta para ibu yangtelah menyusui agar mereka tetap semangat dalam memberikan ASI secara eksklusif tanpa campuran apapun. Dengan hal tersebut harapannya dapat meningkatkan capaian pemberian ASI serta menurunkan angka kejadian stunting serta bayi sakit. Dengan pemberian ASI maka sistem imun bayi menjadi baik.

Malatih bayi menyusui bukan perkara suatu hal yang mudah, agar prosesnya tercapai dan berjalan lancar makan perlu diciptakan suasana lingkungan yang santai dan ibu serta bayi berada dalam posisi yang nyaman.

Saat menyusui seorang ibu perlu memperhatikan beberapa hal diantaranya:

- a. Frekuensi Pemberian ASI yaitu 8-12 kali dalam 24 jam dimana tujuannya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi serta menjaga produksi ASI agar terus bertambah banyak.
- b. Tanda kecukupan ASI. Jika asupan ASI memadai maka air seni bayi akan berwarna kuning jernih, payudara ibu akan terasa lebih lunak dan bayi akan terlihat puas , penambahan berat badan sekitar 18-28 gram setiap hari selama 3 bulan pertama.
- c. Asupan Makanan yang dikonsumsi Ibu. Ibu yang memberikan ASI maka disarankan untuk menghindari makanan yang menimbulkan reaksi negative kepada bayi. Dan ibu juga perlu membatasi konsumsi makanan dan minuman yang berkafein, mengandung alkohol.
- d. Masalah saat menyusui seperti nyeri payudara, luka pada puting, penyumbatan air susu maka disarankan untuk dilakukan pencegahan secara dini dan penanganan sejak dini.
- e. Kondisi kesehatan Ibu. Agar proses laktasi berjalan lancar maka seorang ibu perlu menjaga kesehatannya dengan baik dengan menerapkan pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, cukup istirahat, banyak minum air putih, serta mampu mengelola stress.

4. KESIMPULAN

Pendidikan tentang manajemen laktasi sangat penting diberikan kepada para khususnya pada ibu hamil sehingga para ibu mampu menyiapkan dengan lebih baik untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi ASI baik secara asupan makanan, posisi menyusui. Para ibu mampu menghindari penyebab produksi ASI yang kurang sehingga dapat tercapai pemberian ASI secara eksklusif yang dapat meningkatkan angka kecukupan ASI Eksklusif.

Setelah produksi ASI tercukupi selanjutnya para ibu perlu tahu dan mengerti tentang perawatan payudara untuk ibu menyusui yang jga dapat bermanfaat meningkatkan produksi ASI.

REFERENCES

- Departemen Kesehatan RI, Banyak Sekali Manfaat ASI Bagi Bayi, 2016.
- I. Permatasari, D. Andhini dan F. Rahmawati , “Pendidikan Manajemen Laktasi Terhadap Perilaku Ibu Bekerja Dalam Pemberian ASI Eksklusif,” *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, vol. 7 Nomor 1, no. eISSN 26849712, p. 66, 2020.
- W. D. Febriana , A. S. FX dan W. N. Farida, “Manajemen Laktasi Ibu Rumah Tangga Pada Pemberian ASI Eksklusif,” *Multidisciplinary Journal*, vol. 3, p. 50, 2020.
- D. S. Prasetyono, Buku Pintar Asi Eksklusif : Pengenalan Praktik dan Kemanfaatan-kemanfaatannya, Sleman Yogyakarta: Diva Press , 2012.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan , “Riset Kesehatan Daerah,” dalam (*RISKESDAS*), Departemen Kesehatan Indonesia, 2018.
- Dinas Kesehatan Probolinggo , “Profil Kesehatan Kabupaten Probolinggo,” Probolinggo , 2017.
- WHO, “Nutrition Exclusive Breatfeeding, 2014,” <http://www.who.int/>, 30 April 2021.