

PENDIDIKAN KESEHATAN TEKNIK MENYUSUI PADA IBU NIFAS HARI KE-3 DI DUSUN RAI CEHET

Eufrasia Prinata Padeng¹, Makrina Seldista Manggul², Beatrix Yofrani Gloria Aroyo³

Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng

¹ riny.padeng90@gmail.com, ² sedistamanggul1992@gmail.com

Abstrak

ASI merupakan nutrisi terbaik yang secara khusus diberikan kepada bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan tanpa makanan pendamping ASI lainnya. ASI diberikan kepada bayi karena mengandung berbagai komponen antibodi, nutrisi yang lengkap dan juga mudah dicerna oleh bayi dibandingkan dengan susu formula. Data WHO 2016 Angka pemberian ASI Eksklusif di dunia berkisar 38 persen. Secara Nasional di Indonesia, cakupan bayi yang mendapatkan Air Susu Ibu Eksklusif sebesar 61.33% dan telah mencapai rencana strategi tahun 2017 yaitu 44% Data yang diperoleh dari Kementerian kesehatan tahun 2018 mencatat angka Inisiasi Menyusu Dini di Indonesia meningkat dari 51.8% pada tahun 2016 menjadi 57.8% pada tahun 2017. Meskipun telah mengalami peningkatan tetapi angka tersebut masih jauh dari target 90%. Air Susu Ibu merupakan asupan terbaik bagi bayi. Didapatkan dari data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 presentasi paling rendah terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur yaitu 25%. Tujuan setelah mendapatkan penyuluhan teknik menyusui diharapkan ibu nifas bisa menerapkannya pada bayi dengan baik dan benar. Hasil dari pendidikan kesehatan tersebut adalah ibu menyusui sudah mampu melakukan redemonstrasi teknik menyusui yang baik dan benar. Kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan teknik menyusui dengan baik dan benar

Kata Kunci: Teknik Menyusui, Ibu Nifas dan ASI Eksklusif

Abstract

Breast milk is the best nutrition that is specifically given to newborns until they are 6 months old without other complementary foods. Breast milk is given to babies because it contains various components of antibodies, complete nutrition and is also easily digested by babies compared to formula milk. WHO 2016 The number of exclusive breastfeeding in the world is around 38 percent. Nationally in Indonesia, the coverage of infants receiving exclusive breastfeeding is 61.33% and has achieved the 2017 strategic plan, which is 44%. Obtained from the Ministry of Health in 2018 noted that the number of Early Breastfeeding Initiations in Indonesia increased from 51.8% in 2016 to 57.8 % in 2017. Although there has been an increase, this figure is still far from the 90% target. Mother's milk is the best intake for babies. It was obtained from Basic Health Research in 2018 that the lowest presentation was in East Nusa Tenggara Province, namely 25%. The goal after receiving counseling on breastfeeding techniques is that postpartum mothers are expected to be able to apply it to babies properly and correctly. The result of the health education is that breastfeeding mothers have been able to redemonstrate good and correct breastfeeding techniques. The conclusion

is that there is an increase in knowledge and ability of breastfeeding techniques properly and correctly

Keywords: *Breastfeeding Techniques, Postpartum and Exclusive Breastfeeding*

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu perlu diupayakan semaksimal mungkin sehingga bisa mencapai cakupan pemberian Air Susu Ibu eksklusif. Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif diberikan pada bayi berusia 0-6 bulan tanpa pemberian makanan pendamping Air Susu Ibu lainnya. Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam pemberian Air Susu Ibu secara eksklusif ibu-ibu menyusui wajib mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar sehingga ibu dapat menyusui bayinya sendiri (Maskanah,2012)

Data WHO 2016 Angka pemberian ASI Eksklusif di dunia berkisar 38 persen. Secara Nasional di Indonesia, cakupan bayi yang mendapatkan Air Susu Ibu Eksklusif sebesar 61.33% dan telah mencapai rencana strategi tahun 2017 yaitu 44% (Happy Dwi Aprilina, Diyah Yulistika Handayani, 2017). Data yang diperoleh dari Kementerian kesehatan tahun 2018 mencatat angka Inisiasi Menyusui Dini di Indonesia meningkat dari 51.8% pada tahun 2016 menjadi 57.8% pada tahun 2017. Meskipun telah mengalami peningkatan tetapi angka tersebut masih jauh dari target 90%. Air Susu Ibu merupakan asupan terbaik bagi bayi. Didapatkan dari data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 presentasi paling rendah terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Timur yaitu 25% (Riskesdas, 2018)

Melihat rendahnya cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif di Nusa Tenggara Timur oleh karena itu kami memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu Nifas terkait teknik menyusui yang baik dan benar. Pendidikan kesehatan dimaksud dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi mengenai teknik menyusui. Teknik menyusui yang baik dan benar merupakan cara memberikan ASI kepada bayi dengan memperhatikan beberapa item yaitu perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai teknik menyusui yang baik benar juga diperlukan bekal ilmu pengetahuan bagi ibu menyusui sejak kehamilan mengenai teknik menyusui yang baik dan benar. Cakupan teknik menyusui yang perlu diperhatikan adalah : posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (Latch), keefektifan hisapan bayi pada payudara (effective sucking).

Penelitian yang dilakukan oleh Evi Rinata (2016) dilihat dari karakteristik ibu menunjukkan tidak ada hubungan antara usia ibu dengan posisi dan perlekatan bayi ke payudara selama menyusui. Posisi yang baik dan benar sebagian besar pada kelompok ibu Multipara, ada hubungan antara paritas, pendidikan, status pekerjaan, masalah payudara, usia gestasi dengan teknik menyusui. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui antara lain jenis persalinan, pengetahuan, informasi dari petugas kesehatan dan sarana prasarana (Rinata et al., 2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Eufrasia Padeng 2021 disarankan ibu-ibu yang memiliki balita untuk meningkatkan pengetahuan tentang Teknik menyusui, dan ASI Eksklusif dengan mengikuti penyuluhan dan aktif mengikuti posyandu tiap bulan sehingga selalu mendapat pengetahuan tentang ASI Eksklusif (Padeng et al., 2021)

METODE PELAKSANAAN

Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara memberikan informasi, pendidikan dan demonstrasi kepada ibu Nifas terkait tehnik pemberian ASI yang baik dan benar. Adapun tujuan dari pemberian Pendidikan kesehatan tersebut adalah untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Penyuluhan ini dilaksanakan pada ibu Nifas, dengan sistem *door to door* karena mengingat masih dalam masa pandemi COVID-19. Ibu Nifas yang diberikan pendidikan kesehatan juga diberikan lembar balik terkait tehnik pemberian ASI yang baik dan benar. Tahapan dalam kegiatan ini adalah : Tahapan dalam kegiatan ini adalah :

1. Tahap Persiapan :

Kegiatan ini diawali dengan survey tempat. Setelah mendapatkan data kemudian diidentifikasi masalah yang ada untuk mendapatkan solusi. Selanjutnya membuat kontrak waktu bersama ibu nifas untuk melakukan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi . Pada tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pre planing, persiapan penyajian dengan alat peraga yaitu boneka

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada saat ibu Nifas hari ke tiga. Kegiatan ini dilakukan secara door to door karena mengingat pandemi covid-19 yang belum bisa mengumpulkan masa. Pada kegiatan awal di lakukan pengamatan terkait pemberian ASI pada bayi oleh ibu menyusui kemudian dibagikan lembar balik terkait tehnik menyusui yang baik dan benar pada ibu nifas. Setelah dibagikan lembar balik di laksanakan demonstrasi langsung kepada ibu.

3. Penutup

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diakhiri dengan mengambil kesimpulan dari manfaat pendidikan kesehatan yang telah diberikan terkait Tehnik menyusui yang baik dan benar.

HASIL dan PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan tehnik menyusui yang baik dan benar dilaksanakan pada tanggal 26 November 2021 di dusun Rai Cehet Wilayah kerja Puskesmas Cancar. Pelaksanaan penyuluhan ini ditujukan kepada ibu nifas 0-3 hari yang melahirkan di Pustu Rai.

Posisi menyusui yang baik dan benar :

Gambar 1. Posisi Menyusui



Langkah-Langkah Menyusui yang baik dan benar adalah :

Susui bayi setelah lahir, atau selambat – lambatnya setengah jam sampai 1 jam setelah lahir. Sesudah itu bayi disusui setiap kali bayi ingin menyusui hingga minimal berumur 6 (enam) bulan (Dinas Kesehatan, 2015):

- a. Cuci tangan dahulu sebelum menyusui dan bersihkan puting susu dengan air matang
- b. Bayi dipangku, letakkan kepala pada siku ibu dan tangan ibu menyangga bokong bayi, tubuh bayi lurus
- c. Tubuh bayi menghadap bayi menyangga bokong bayi, tubuh bayi lurus
- d. Sentuhkan puting susu pada bibir atau pipi bayi untuk merangsang agar mulut bayi terbuka
- e. Setelah mulut bayi terbuka lebar, segera masukkan puting dan sebagian besar lingkaran hitam di sekitar (areola) ke mulut bayi
- f. Menyusui bayi dengan payudara kiri dan kanan bergantian
- g. Menyusui juga dapat dilakukan sambil tiduran, tapi jangan sampai tertidur ketika sedang menyusui

Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan di dusun Rai Cehet :



Pada saat kegiatan berlangsung ibu nifas sangat antusias dalam mengikuti dan mendengarkan demonstrasi yang diberikan . Hasil dari mengikuti kegiatan tersebut adalah ibu Nifas bisa secara mandiri melakukan pemberian ASI kepada bayinya dengan baik dan benar . Ibu Nifas di dusun Rai Cehet mengharapkan kegiatan seperti ini selalu di lakukan agar masyarakat paham terkait pentingnya pemberian ASI secara dini pada bayi .

KESIMPULAN

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi terkait Teknik pemberian Air Susu Ibu Eksklusif yang baik dan benar selama 1x20 menit , ibu nifas sebagai peserta dalam kegiatan ini mampu menyusui bayinya sampai berusia 6 bulan tanpa pemberian Makanan Pendamping ASI lainnya dan juga dengan tehknik menyusui yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan. (2015). *Dinas Kesehatan Gelar Bimtek Penyusunan Program JKN*. Dinas Kesehatan.
- Happy Dwi Aprilina, Diah Yulistika Handayani, E. (2017). Pengaruh Workshop ASI Eksklusif pada Kader Posyandu Balita terhadap Pengetahuan dan Skill Penyuluhan Kesehatan di Desa Sokaraja Tengah Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2).
- Padeng, E. P., Senudin, P. K., & Laput, D. O. (2021). Hubungan Sosial Budaya terhadap keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Waembeleng, Manggarai, NTT. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), 85–92.
- Rinata, E., Rusdyati, T., & Sari, P. A. (2016). Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan dan Keefektifan Menghisap. *Rakernas AIPKEMA*, 128–139. <https://media.neliti.com/media/publications/169879-ID-teknik-menyusui-posisi-perlekatan-dan-ke.pdf>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.