



Penyuluhan Tentang Cara Menyusui yang Benar

Hairun Y Nisa Laupo*, Christina Entoh, Nurfatimah

Prodi DIII Kebidanan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

*Email: hairunnisalaupo.07@gmail.com

Article History:

Received: 30-05-2022

Accepted: 29-06-2022

Published: 30-06-2022

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Menyusui.

Keywords:

Education;
breastfeeding.

ABSTRAK

Air Susu Ibu merupakan makanan terbaik bagi bayi, Ibu sebaiknya memberikan ASI eksklusif sampai bayi usia 6 bulan. Beberapa permasalahan ibu tidak memberikan ASI eksklusif yaitu kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara menyusui anaknya dengan benar dan puting susu nyeri atau lecet saat menyusui. Ibu hamil harus di beri pengetahuan mengenai cara menyusui yang benar agar siap untuk menyusui saat bayi lahir dan berhasil dalam proses menyusui. Ibu hamil terutama primipara belum memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menyusui. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara menyusui yang benar agar berhasil dalam proses menyusui setelah bayi lahir. Metode pengabdian dengan memberikan penyuluhan tentang cara menyusui yang benar. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang cara menyusui yang benar setelah diberikan penyuluhan. Saran bagi bidan Desa untuk meningkatkan edukasi bagi ibu hamil tentang cara menyusui yang benar agar ibu siap dan berhasil dalam proses menyusui setelah bayi lahir.

ABSTRACT

Mother's milk is the best food for babies, mothers should give exclusive breastfeeding until the baby is 6 months old. Some of the problems of mothers not giving exclusive breastfeeding, namely the lack of knowledge of mothers about how to breastfeed their children properly and sore or sore nipples when breastfeeding. Pregnant women should be given knowledge about how to breastfeed properly so that they are ready to breastfeed when the baby is born and succeed in the breastfeeding process. Pregnant women, especially primiparas, do not have good knowledge about how to breastfeed. The purpose of community service activities is to increase the knowledge of pregnant women about the correct way of breastfeeding to be successful in the breastfeeding process after the baby is born. The method of devotion is to provide counseling on the correct way of breastfeeding. The results of the service showed that there was an increase in participants' knowledge about the correct way of breastfeeding after being given education. Suggestions for village midwives to improve education for pregnant women about the correct way of breastfeeding so that mothers are ready and successful in the breastfeeding process after the baby is born.



PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makan terbaik bagi bayi, merupakan jenis makanan unggulan bagi bayi yang mencakup seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI Eksklusif merupakan pemberian minum ASI secara murni hanya diberikan ASI saja tanpa ada makanan atau minuman tambahan (Mastikana et al., 2021). Proses menyusui dimulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi mulai menghisap dan menelan ASI (Yani, 2015). Keunggulan ASI perlu ditunjang dengan cara pemberian ASI yang benar (Angka et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 angka pemberian ASI eksklusif di dunia sekitar 38%. Secara nasional di Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33% telah mencapai target rencana strategi (Renstra) tahun 2017 yaitu 44%. Data Kementerian Kesehatan (2018) mencatat angka Inisiasi Menyusui Dini (IMD) di Indonesia meningkat dari 51,8 % pada 2016 menjadi 57,8 % pada 2017. Walaupun mengalami peningkatan, tetapi angka tersebut masih jauh dari target 90 % mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak (Manalu & Sutarlia, 2022).

Beberapa permasalahan ibu tidak memberikan ASI eksklusif yaitu kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara menyusui anaknya dengan benar. Masalah lain yaitu pada proses menyusui puting susu nyeri atau lecet. Sekitar 57% dari ibu yang menyusui dilaporkan pernah menderita kelecetan pada putingnya. Kebanyakan puting nyeri atau lecet disebabkan oleh kesalahan dalam teknik menyusui, yaitu bayi tidak mau menyusui sampai ke areola ibu. Bila bayi menyusui hanya pada puting susu, maka bayi akan mendapatkan ASI sedikit karena gusi bayi menekan pada daerah sinus laktiferus, sedangkan pada ibunya akan mengalami nyeri atau kelecetan pada puting susunya (Wahyuningsih & Wahyuningsih, 2020).

Dalam proses laktasi seringkali terjadi kegagalan baik dari bayi ataupun ibu. Salah satu faktor dari ibu yaitu cara menyusui yang tidak benar dapat menyebabkan puting susu nyeri/lecet dan payudara bengkak. Cara menyusui yang tidak benar dapat menyebabkan puting susu lecet dan ASI tidak keluar optimal. Hal ini dapat menimbulkan gangguan dalam proses menyusui sehingga pemberian ASI tidak adekuat, pemberian ASI yang tidak adekuat dapat mengakibatkan payudara bengkak (*breast engorgement*) karena sisa ASI pada duktus (Tindaon & Pujianti, 2018). Menyusui tidak hanya sekedar memberikan minum dengan cara mengisap puting susu saja. Bimbingan yang tidak benar dan tidak teratur dari tenaga kesehatan akan menimbulkan banyak kendala dalam pemberian ASI terutama pada ibu primipara (Astuti & Kurniawati, 2017). Mencari posisi yang nyaman saat menyusui sangat penting karena tidak nyaman saat menyusui bisa membuat cemas, dan mengurangi atau menghentikan aliran susu (Mulyani & Sulistiawan, 2021).

Cara menyusui yang benar perlu diajarkan pada setiap ibu baik ibu hamil maupun yang baru saja melahirkan karena menyusui itu sendiri bukan suatu hal yang reflektif atau instingtif, tetapi merupakan suatu proses (Yusuf, 2019). Semua ibu dapat menyusui tetapi tidak semua ibu menyusui dengan teknik yang benar, sehingga banyak

ASI keluar dari payudara yang menyebabkan puting susu lecet dan menyebabkan bayi menelan udara terlalu banyak sehingga muntah, banyak ibu muda atau calon ibu yang belum mengetahui cara yang benar dalam menyusui (Mauluddina & Anggeni, 2021). Menyusui dapat efektif bila dilakukan dengan teknik menyusui yang benar (Sulistianingsih & Sari, 2018). Perilaku menyusui yang benar mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian ASI (Subekti, 2019). Ibu hamil harus di beri pengetahuan mengenai cara menyusui yang benar agar siap untuk menyusui saat bayi lahir dan berhasil dalam proses menyusui. Ibu hamil terutama primipara belum memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menyusui.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara menyusui yang benar sehingga pada saat ibu melahirkan dapat memberikan ASI sejak dini, terhindar dari masalah-masalah dalam pemberian ASI seperti lecet pada puting susu, kecemasan, ASI kurang sehingga dapat memberikan ASI secara eksklusif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Desa Bau, Kabupaten Morowali, Sulawesi Tengah pada 28 Februari 2022. Sasarannya adalah ibu hamil berjumlah 8 orang. Pengabdian bekerjasama dengan bidan Desa setempat. Metode pengabdian yaitu penyuluhan dan media yang digunakan yaitu *leaflet*. Pemateri adalah salah satu mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu Prodi DIII Kebidanan Poso. Tahapan kegiatan yaitu membagikan kuesioner *pre-test* pada ibu hamil. *Pre test* dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu mengenai cara menyusui yang benar. Kemudian setelah *pre-test* diisi, dilanjutkan dengan membagikan *leaflet* dan melakukan penyuluhan tentang cara menyusui yang benar. Setelah penyuluhan pengisian kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi pengetahuan ibu (skema 1). *Post test* dilakukan 5 menit setelah penyuluhan.



Skema 1 Tahap Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan kepada 8 orang ibu hamil tentang cara menyusui yang benar diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan (gambar 1).



Gambar 1. Grafik rerata skor pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan

Berdasarkan grafik pada gambar 1, diketahui bahwa penyuluhan tentang cara menyusui yang benar meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rerata skor *pre test* yaitu 80 (baik) dan rerata skor *post test* yaitu 100 (sangat baik).



Gambar 2. Pembagian kuesioner untuk diisi oleh peserta.



Gambar 3. Penyuluhan menggunakan media pembelajaran yaitu *leaflet*.

Kegiatan berlangsung dengan lancar, peserta terlihat antusias memberikan pertanyaan kepada pemateri. Saat diberikan pertanyaan mengenai cara menyusui yang benar, peserta dapat menjawab dengan baik dan benar. Peserta juga aktif dalam sesi diskusi. Peserta aktif bertanya, beberapa pertanyaan yang diajukan seperti mengapa biasa ASI keluar sedikit?, kalau putting susu lecet apa yang harus dilakukan?. Pemateri menjawab pertanyaan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Edukasi tentang tentang cara menyusui yang benar sangat penting dilakukan baik pada ibu hamil maupun pada ibu nifas dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak. Dukungan bagi ibu untuk persiapan menyusui terutama pada ibu hamil seperti memberi pengetahuan cara menyusui sangat penting untuk mempersiapkan ibu agar berhasil

dalam proses menyusui dan dapat memberikan ASI eksklusif pada anaknya. Sebaiknya anak hanya diberi ASI selama paling sedikit 6 bulan (Priyono, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang cara menyusui yang benar. Kegiatan berjalan lancar, peserta aktif menyimak materi yang diberikan selama penyuluhan dan aktif pada saat sesi diskusi. Saran bagi bidan Desa dan pihak Puskesmas agar aktif memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang cara menyusui agar ibu siap dan berhasil dalam proses menyusui setelah bayi lahir dan berhasil memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angka, A. T., Sumiaty, K., Riswan, & Hasmiruddin, O. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Cara Menyusui yang Benar dengan Perilaku Menyusui di Puskesmas Tolalal Kolaka Utara. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 95–104. <https://doi.org/10.36090/jkkm.v3i1.1098>
- Astuti, I. D., & Kurniawati, T. (2017). Analisa Hubungan Pengaruh Cara Menyusui Dengan Kejadian Payudara Bengkak Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v3i1.84>
- Manalu, L. O., & Sutarlia, N. (2022). Gambaran Perilaku Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Yang Dirawat Gabung Di RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 55–60. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i1.967>
- Mastikana, I., Adhyatma, A. A., Hartini, F., & Laga, J. (2021). Sosialisasi Cara Perawatan Payudara dan Menyusui yang Benar di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 4(1), 85–92. <https://journal.rekarta.co.id/index.php/jpmb/article/view/192/161>
- Mauluddina, F., & Anggeni, U. (2021). Penyuluhan dan Konseling tentang Teknik Menyusui yang Benar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 902–906. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2695>
- Mulyani, S., & Sulistiawan, A. (2021). Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif dan Teknik Menyusui yang Benar. *Jurnal Karya Abdi*, 5(3), 515–517. <https://online-journal.unja.ac.id/JKAM/article/view/16287>
- Priyono, P. K. (2012). Perbedaan Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Metode Simulasi Dengan Metode Simulasi Dan Poster Tentang Teknik Menyusui Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 10. <https://doi.org/10.5737/v4i2.45>
- Subekti, R. (2019). Teknik Menyusui yang Benar di Desa Wanaraja, Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 6(1), 45–49. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v6i1.550>
- Sulistianingsih, A., & Sari, Y. S. (2018). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Teknik Menyusui Pada Ibu Nifas. *Gaster*, 16(2), 117–126. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.300>
- Tindaon, R. L., & Pujianti, S. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Post Partum Normal tentang Tehnik Menyusui yang Benar di Klinik Sunggal Tahun 2017. *Jurnal*

- Maternitas Kebidanan*, 3(1), 1–10.
<http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/85/55>
- Wahyuningsih, A., & Wahyuningsih, E. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui yang Benar Dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Nifas di Bpm Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten. *Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*, 10(2), 45–51.
<http://ojs.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/130/99>
- Yani, D. (2015). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Multipara Tentang Cara Menyusui Yang Benar Di Bidan Praktek Mandiri Lilis Zanuarsih Sumobito Jombang. *Jurnal EduHealth*, 5(1), 60–65. <https://media.neliti.com/media/publications/245693-gambaran-pengetahuan-ibu-nifas-multipara-4c56ec38.pdf>
- Yusuf, N. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Post Partum Normal Tentang Tehnik Menyusui Yang Benar Di Klinik Sunggal. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 4(2), 114.
<https://doi.org/10.34012/jumkep.v4i2.735>