

EDUKASI MANAJEMEN LAKTASI PADA IBU MUDA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM MENCETAK GENERASI UNGGUL

Lia Kurniasari^{1*}, Endang Setiawati², Abdan Syekura³

^{1,2,3}Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

¹liakesmas@umkt.ac.id, ²setiawatiendang585@gmail.com, ³abdan.syr99@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Pendidikan kesehatan harus selalu diberikan kepada masyarakat, salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang sering dilakukan adalah dengan metode penyuluhan yang interaktif sehingga penyampaian informasi dapat diberikan secara maksimal. Kesehatan ibu dan bayi saat ini masih menjadi perhatian di Indonesia. Angka kematian bayi dan ibu yang masih digolongkan dalam kategori tinggi serta menjadi perhatian berbagai pihak, sehingga pendekatan langsung kepada calon ibu diperlukan untuk peningkatan pengetahuan ibu. Menyusui menjadi salah satu kewajiban ibu muda untuk dilaksanakan kepada bayinya, informasi dan teknik-teknik keberhasilan dalam menyusui jarang diberikan secara interaktif, padahal pemahaman terkait manajemen laktasi yang baik akan membantu mensukseskan ibu dalam pemberian asi eksklusif. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk membantu ibu dalam mendapatkan pengetahuan terkait manajemen laktasi secara lengkap dilengkapi dengan praktik secara langsung dan sesi tanya jawab secara mendalam. Antusiasme ibu muda terlihat sangat tinggi dan menghasilkan tekad yang kuat untuk dapat memberikan ASI eksklusif dengan baik kepada bayi-bayi mereka. Tingkat keberhasilan kegiatan ini 80%,dinilai dari tanggapan dan pertanyaan dari para peserta.

Kata Kunci : manajemen laktasi; ibu muda; pijat.

Abstract: Health education must always receive to the community, one form of health education that is often done was by interactive supporting methods so that the carriage of information can be concentrated. Mother and baby health was still a concern in Indonesia. Maternal and infant mortality rates was still classified in the high category and are of concern to various parties, so a direct approach to expectant mothers is needed to increase maternal knowledge. Breastfeeding is one of the responsibilities of young mothers to do for their babies, information and success techniques in breastfeeding are rarely given interactively, whereas understanding of good lactation management will help the success of mothers in exclusive breastfeeding. This dedication activity was carried out to assist mothers in gaining complete knowledge related to lactation management complete with hands-on practice and in-depth question and answer sessions. The enthusiasm of young mothers looks very high and goods a strong determination to be able to provide exclusive breastfeeding well to their babies. Achievement for this study until 80% by the responded and question participants.

Keywords: lactation management; young mother; massage



Article History:

Received : 28-03-2020

Revised 1 : 09-04-2020

Revised 2 : 23-04-2020

Accepted : 24-04-2020

Online : 04-06-2020



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Menyusui menjadi kewajiban setiap wanita dewasa yang telah memiliki bayi, namun dalam proses pemberian ini tentu diperlukan berbagai persiapan yang harus dipahami oleh semua ibu. Saat ini informasi terkait pemberian ASI eksklusif sudah semakin banyak di sebarluaskan di masyarakat, para ibu muda tentu menjadi sasaran dari kegiatan ini. (Tamimi, 2016). Pencapaian ASI eksklusif di Indonesia sendiri dari tahun ketahun pada dasarnya secara statistik mengalami peningkatan yaitu menurut SDKI tahun 2012 sebesar 49 % dan SDKI tahun 2017 sebesar 57% (Prasetyono, Dwi S., 2009). Hal ini tentu menjadi kebanggaan tersendiri akibat pencapaian itu, namun perlu disadari untuk tidak boleh puas karena terkait hal ini masih banyak tugas yang harus diselesaikan. Dan jika kita turun kelapangan pada dasarnya masih banyak para ibu muda yang kebingungan dalam meyakinkan diri untuk keberhasilan pencapaian ini (Astuti, 2013).

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah suatu proses pemberian makan dan minum kepada bayi mulai dari lahir hingga usia 6 bulan hanya dengan menggunakan Air Susu Ibu saja tanpa cairan ataupun makanan lainnya. (WHO, 2014). Dalam beberapa kasus ada ibu yang lancar-lancar saja dalam proses pemberian asi eksklusif ini, namun tidak sedikit pula ibu muda ini mengalami kesulitan sehingga jelas diperlukan edukasi khusus kepada ibu muda minimal berupa sharing pengalaman sehingga ibu yang mengalami kesulitan ini mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan baik. (Rempel, 2014). Poin dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan dilanjutkan hingga 2 tahun berkaitan dengan pemahaman seorang ibu terkait manajemen laktasi (Maryunani, 2012). Manajemen laktasi di bagi menjadi tiga tahap waktu pembagian yaitu pengetahuan saat masa sebelum kelahiran (saat kehamilan), sesaat setelah melahirkan dan masa sesudah melahirkan. Pengetahuan sebelum masa kelahiran berupa pemahaman ibu terkait ASI dan perawatan payudara selama kehamilan yang secara langsung ini akan membantu ibu untuk mempersiapkan diri serta persiapan “alat “ yang digunakan dalam pemberian ASI ini hingga hal yang dipersiapkan untuk kesuksesan pemberian asi eksklusif (Prasetyono, Dwi S., 2009).

Manajemen laktasi lainnya yang juga diperlukan untuk dipahami ibu muda adalah terkait teknik menyusui yang dapat dilakukan ibu, sehingga proses pemberian asi tidak monoton hanya satu posisi, teknik perlekatan yang benar akan mampu memudahkan anak untuk menyusu dengan baik dan lancar (Arsurya 2017). Saat teknik menyusui dan perlekatan dilakukan dengan baik, tentu ibu dan bayi akan sama-sama merasa bahagia dan merasa telah sukses melakukan ini dan akan mudah untuk dilakukan dalam jangka waktu yang lama, karena sudah tidak terbebani dengan hal yang menyulitkan menyusui (Harismayanti, Sudirman, & Supriaty, 2018). Namun seiring pemberian ASI memang akan ada permasalahan yang terjadi seperti puting lecet, mastitis. Masalah-masalah ini pun harus dipahami para ibu muda sehingga jika hal ini terjadi pada dirinya, sudah tidak bingung lagi dan segera mendatangi tenaga medis untuk segera mendapatkan pengobatan (Maryunani, 2012). Kejadian mastitis pun sering kali berdampak fatal jika dibiarkan, hal ini sejalan dengan pengalaman teman tim pengabdian yang didiagnosa terkena kanker

payudara stadium III karena membiarkan mastitis dan tidak selesai dalam pengobatannya. Kejadian ini belum terlalu terpublikasi dengan baik, dan diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat berapa persen resiko kejadian mastitis terhadap kejadian kanker payudara.

Kegiatan pengabdian masyarakat penting untuk dilakukan apalagi yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan seperti hal yang disebutkan diatas. Peran serta dukungan banyak pihak sangat diperlukan untuk kesuksesan pemberian ASI eksklusif ini. Sehingga kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk mengajarkan kepada para ibu muda baik yang sedang hamil muda, hamil tua dan baru melahirkan bayi 2 bulan dapat ikut serta sehingga pengetahuan mereka meningkat sekaligus menjadi tempat konsultasi terkaait hal ini.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini di lakukan pada masyarakat Desa Ponoragan Kecamatan Loa Kulu, Kabupaten Kutai Kertanegara. Sasaran kegiatan ini adalah para ibu-ibu muda yaitu wanita usia subur yang telah menikah, ibu hamil, dan ibu menyusui bayi yang berjumlah 35 orang. Pelaksanaan kegiatan ini berbarengan dengan kegiatan posyandu yaitu dilakukan pada tanggal 12 Desember 2019, di Posyandu Melati Induk. Metode kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu:

1. Ceramah

Pemberian materi kesehatan dengan topik “siap mencetak generasi unggul”, yang berisi terkait poin-poin penting dalam mempersiapkan aplikasi terkait manajemen laktasi mulai dari masa kehamilan hingga setelah proses melahirkan.

2. Diskusi Panel

Kegiatan berupa tanya jawab, diskusi terarah yang dipimpin oleh pemateri dan kader posyandu, serta para ibu-ibu yang hadir dan membahas terkait manajemen laktasi

3. Praktek

Praktik disini adalah diajarkan cara pemijatan payudara dengan menggunakan phantom payudara selama masa kehamilan dan pijat oksitosin yang langsung dilakukan kepada para ibu.

Penilaian keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat kali ini berdasarkan hasil tanya jawab diskusi, dan terjawabnya beberapa pertanyaan dengan baik yang dilengkapi dengan pertanyaan uji praktek. Sehingga dianggap setelah kegiatan ini para ibu benar-benar bisa mempraktekkan dengan sendiri dan secara baik tahapan pemijatan payudara baik pada dirinya sendiri ataupun membantu sesama ibu yang lain. Disiapkan 5 pertanyaan terbuka, jika 4 dari 5 pertanyaan terjawab dengan baik maka pemahaman terkait praktik mencapai 80%, dan tim pengabdian menetapkan jika ada pertanyaan sejumlah lebih dari 7 pertanyaan maka dapat dinilai peserta sangat antusias dan ingin mengetahui lebih dalam terkait hal ini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Manajemen Laktasi Pada Ibu Muda

Perubahan selama kehamilan pada ibu muda baru tentu menjadi satu hal yang dirasa aneh namun perlu disadari perubahan ini tentunya lebih mengarah kepada persiapan tubuh ibu tersebut untuk memasuki satu tahap kehidupan yang baru yaitu menjadi seorang ibu seutuhnya. Berbagai pengetahuan terkait kehamilan diberikan kepada ibu setiap ibu melakukan pemeriksaan ANC (antenatal care) serta juga tersampaikan dengan baik pada buku KIA (buku pink) (Harismayanti et al., 2018). Namun belum semua ibu mau meluangkan waktu untuk membaca-baca hal yang baru ini, mereka lebih senang mendengarkan terutama dari pihak keluarga sendiri yang bercerita seperti ibu kandung atau ibu mertua. Hal ini ada baik dan tidak baiknya karena jika cerita tersebut lebih diarahkan kearah dukungan pemberian asi, maka ibu muda ini akan lebih percaya diri, namun sebaliknya jika tidak mengarah dukungan kepada asi eksklusif maka pemberian susu formula seakan sudah mulai terpikirkan oleh ibu muda untuk akan dilakukannya kepada bayinya kelak (Inge W., Yesiana D.W., 2015).

Pemahaman terkait ASI ini penting untuk dipahami khususnya ibu muda, karena jika dilihat kondisi saat ini promosi iklan susu yang sangat deras tentu akan sangat mudah untuk mempengaruhi ibu muda ini yang belum berpengalaman ini untuk mengambil jalan pintas dengan pemberian susu formula (Ibrahim, Azfirul, 2014). Manfaat ASI yang tidak dapat dilihat secara langsung terkadang menjadi salah satu alasan juga, padahal jika ibu muda ini diberikan informasi mendalam akan manfaat jangka panjang terkait pemberian ASI ini maka ibu pun pasti akan mengupayakan lebih, dan memahami inilah kodrat wanita sesungguhnya, karena hal ini pun juga tercantum dalam Al-quran surah al-Baqarah [2] ayat 233 . Para ibu muda ini tentunya sangat perlu sekali untuk didampingi oleh orang yang berpengalaman yang sangat pro asi dan juga tenaga kesehatan, namun hal ini jarang bisa mereka dapatkan. Berita-berita yang beredar di masyarakat jika saja para ibu muda mampu belajar dari berbagai kasus penyakit yang banyak terjadi pada bayi dan balita tentu akan terjadi peningkatan drastic pemberian ASI eksklusif ini (Carvajal-Vélez et al., 2016).

Dalam persiapan pemberian ASI Eksklusif ini perawatan payudara perlu dilakukan selama jenjang kehamilan khususnya pada trimester akhir, sehingga payudara siap digunakan, kondisi bersih tanpa ada sumbatan kotoran sehingga air susu dapat keluar dengan baik saat melahirkan nanti. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) juga perlu diberikan pemahaman kepada ibu-ibu muda untuk dapat dilakukan sesaat setelah melahirkan, karena sesuai dengan penelitian (Etika, 2011) bahwa pemberian IMD akan memberikan pengaruh terkait keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kegiatan pengabdian ini membahas hal ini secara rinci, mulai dari manfaat ASI, keuntungan bayi mendapat asi, kerugian bayi tidak mendapat asi, hingga hitungan secara ekonomi yang akan membantu mengurangi beban biaya keluarga juga disajikan dalam kegiatan edukasi ini, sehingga tim berharap para ibu muda ini terbuka pikirannya dan mampu menganalisis kondisi sesuai dengan aslinya.



Gambar 1. Penyampaian materi Mencetak generasi unggul

Sesuai dengan tema siap mencetak generasi unggul, para ibu muda diajak mulai mempersiapkan diri untuk semakin memahami kodrat alamiah sebagai perempuan yang telah diberikan anugerah sangat besar oleh Allah swt untuk melakukan yang memang seharusnya semua wanita lakukan, apalagi dengan kondisi yang tanpa ada masalah (sakit berat) yaitu mampu memeberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dilanjut hingga 2 tahun. Segala bentuk kejadian nyata terkait kesuksesan asi dan kegagalan asi yang ada dilapangan di sajikan secara jelas sebagai upaya untuk dapat dianalisis bersama. Misalnya berita yang menyajikan kasus gizi buruk yang meningkat karena kegagalan asi eksklusif, kesuksesan seorang anak yang diberikan asi eksklusif dengan baik oleh ibunya, dilihat dari system imun tubuh anak yang jarang sakit, dan lain sebagainya (Astuti, 2013).

Selain hal itu juga disampaikan beberapa permasalahan yang juga dapat menyebabkan kegagalan asi eksklusif ini yaitu seperti puting gepeng yang dibiarkan tanpa ada upaya pemijatan payudara, puting lecet dan cara mengatasinya, mastitis(bengkak payudara) dan cara mengobatinya, serta diingatkan juga terkait syarat ibu yang tidak boleh memberikan asi eksklusif pada bayinya karena sang ibu menderita penyakit berat ataupun sedang dalam pengobatan yang membutuhkan obat keras (sakit kanker), sehingga diluar kondisi-kondisi tersebut pada dasarnya semua ibu bisa memberikan asi eksklusif pada bayinya tanpa kendala (Anggorowati, 2013). Jadi hanya tinggal memupuk semangat “saya bisa, saya mampu, generasi unggul saya yang ciptakan” serta dukungan orang sekitar, mulai dari keluarga inti, hingga masyarakat di sekitar tempat tinggal, dan juga dukungan dari pemerintah setempat.

Selain edukasi terkait manajemen laktasi kegiatan ini dilengkapi juga dengan sesi praktik atau uji coba, yaitu pijat payudara dengan menggunakan phantom payudara yang di buat dengan memanfaatkan kardus bekas yang dibentuk menyerupai payudara wanita (Notoadmojo, 2010). Pijat payudara ini penting dilakukan mulai dari masa kehamilan, kemudian pijat ini pun juga terus dilakukan sampai proses menyusui selesai (WHO, 2014). Pijat payudara ini dapat dilakukan sendiri oleh ibu, sehingga ibu muda ini lebih diajarkan untuk teknik memijat yang baik. Selain pijat payudara, tim juga memberikan praktik pijat oksitosin, berbeda dengan pijat payudara, pijat oksitosin ini ibu tidak dapat melakukannya sendiri, melainkan membutuhkan bantuan orang lain, bisa seperti suami, mertua, ataupun siapapun yang dapat membantu memijit. Semua sesi

praktik dilakukan setelah pemberian materi terkait penting dan manfaat yang akan dirasakan ibu ketika semua hal itu dilakukan oleh ibu.



Gambar 2. Praktik pemijatan payudara

Kegiatan pengabdian ini sangat membuka wawasan serta menimbulkan semangat bagi para ibu muda yang sedang dalam masa kehamilan untuk semakin percaya diri dalam menghadapi kehamilan, dan lebih siap kembali saat nanti tiba saatnya bayi mereka dilahirkan, dukungan berbagai pihak sangat diperlukan untuk kesuksesan ini, pemerintah desa sebagai pemangku kebijakan sebaiknya menyiapkan lingkungan yang penuh dukungan terkait implementasi ini, puskesmas sebagai instansi terdekat dan mudah terakses masyarakat untuk bisa merutinkan kegiatan pemberian edukasi disertai praktik kepada masyarakat, sehingga masyarakat pun akan selalu berada dalam kondisi terus belajar dan belajar. Kader dapat menjadi tangan panjang puskesmas dalam menyebarkan informasi semacam ini, sehingga penting sekali untuk selalu memberikan pelatihan khusus kepada kader-kader baik kader posyandu ataupun kader kesehatan lainnya. Bersama-sama bergerak dalam implementasi yang totalitas tentu akan semakin besar untuk menciptakan generasi yang unggul di masa sekarang.

Desa Ponoragan sebagai salah satu desa yang dapat menjadi percontohan dalam bidang kesehatan, dari beberapa kegiatan khususnya dibidang kesehatan Desa Ponoragan telah dipercaya hingga mendapat pengakuan sebagai salah satu desa yang memperhatikan kesehatan lansia yang sangat fokus dibandingkan desa-desa lain yang berada dalam satu wilayah. Hal ini akan menjadi lebih lengkap jika Desa Ponoragan juga menjadi desa percontohan dalam hal kesuksesan pemberian ASI Eksklusif karena manajemen laktasi yang juga berhasil diaplikasikan secara baik di tingkat desa karena dukungan yang maksimal. Harapan lebih lanjut kegiatan ini pun dapat diikuti juga oleh desa-desa lainnya sehingga pergerakan bersama dapat berjalan dengan baik dan maksimal. Para pasangan usia subur seakan diminta untuk paham dan melihat terkait beberapa kewajiban yang harus mereka pahami sesaat mereka telah resmi menikah, membiasakan masyarakat untuk selalu mendapatkan ilmu pengetahuan dan langsung diaplikasikan dalam kehidupan sangatlah bermanfaat. Mewujudkan Indonesia Unggul dengan SDM yang unggul pun bukan lagi hanya khayalan saja.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini sangat membuat antusias bagi wanita yang hadir, dan mereka merasa memiliki kepercayaan diri untuk dapat melakukan manajemen laktasi disaat waktunya telah tiba, pengalaman langsung mempraktekkan selama kegiatan menjadi salah satu bentuk pembelajaran langsung yang mereka sukai. Hasil pencapaian keberhasilan kegiatan ini sebesar 80% dilihat dari berbagai tanggapan dan pertanyaan yang sangat baik dan jawaban yang mendekati sempurna saat beberapa pertanyaan sekaligus praktik langsung saat di berikan kepada para peserta. Kegiatan ini seharusnya menjadi agenda rutin dari posyandu, ataupun kelurahan dan dilakukan minimal diulang setiap 3 bulan sekali, dan sebaiknya kedepannya dibuat kader atau sahabat ibu untuk mampu meneruskan informasi ini secara terus menerus dan informasi ini akan terus tersampaikan secara baik kepada para ibu-ibu muda, sehingga keberhasilan atau pencapaian benar-benar akan terlihat dari tingkat bawah yaitu masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada kepala desa ponoragan Bapak Sarmin, S.Pd yang telah memberikan dukungan serta memfasilitasi dalam kegiatan ini, Petugas Puskesmas Loa Kulu, beserta kader posyandu dan juga LPPM Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas koordinasi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggorowati, F. (2013). Hubungan antara dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi di Desa Bebenan Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1, 1–8.
- Arsurya, Y., & Rini, E. A. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Penanganan Diare dengan Kejadian Diare pada Balita di Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 452–456.
- Astuti, I. (2013). Determinan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Health Quality*, 4(1), 1–76.
- Carvajal-Vélez, L., Amouzou, A., Perin, J., Maïga, A., Tarekegn, H., Akinyemi, A., ... Newby, H. (2016). Diarrhea management in children under five in sub-Saharan Africa: Does the source of care matter? A Countdown analysis. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3475-1>
- Etika R.S., Siti .M., dan R. A. (2011). Praktik Inisiasi Menyusu Dini Dan Pemberian Asi Eksklusif Studi Kualitatif Pada Dua Puskesmas, Kota Semarang. *Media Medika Indonesiana*, 45(3).
- Harismayanti, Sudirman, A. A., & Supriaty, I. (2018). Manajemen Laktasi Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–16.
- Ibrahim, I. A., Azfirul, & Humairah. (2014). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Manajemen Laktasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Samaenre Kabupaten Sinjai Tahun 2014*. VI(2), 339–349.
- Inge W., Yesiana D.W., W. (2015). Manajemen Laktasi Dan Kesejahteraan Ibu Menyusui ,Jurnal Psikologi. *Jurnal Psikolog*, 42(3), 231–242.
- Maryunani, A. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Cv. Trans Info Media,.

- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyono, Dwi S., (. (2009). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Diva Press Anggota Ikapi.
- Rempel, L. A. (2014). Factors Influencing The Breastfeeding Decisions Of Long Term Breastfeeders. *Journal Of Human Lactation*, 20, 306–317.
- Tamimi, M. A., Jurnal, Y. D., & Sulastri, D. (2016). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Diare pada Bayi di Wilayah Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- WHO. (2014a). *Nutrition, Exclusive Breastfeeding*.
- WHO. (2014b). *World Health Organization. Pekan ASI Sedunia*.