

PENDIDIKAN KESEHATAN TEKNIK MENYUSUI PADA IBU NIFAS DI DESA DUKUHWARU KABUPATEN TEGAL

Adrestia Rifki Naharani¹, Ike Putri Setyatama², Masturoh³, Siswati⁴

^{1), 2), 3), 4)} Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi

¹afzaa.luve@gmail.com, ²ike.putri.nugraha@gmail.com, ³masturoh87@gmail.com, ⁴jinanalmira@gmail.com

ABSTRACT

Finding a comfortable breastfeeding position when breastfeeding is very important because an uncomfortable position when breastfeeding can cause the mother to become anxious and reduce or stop the flow of milk so that the baby does not get enough milk and sucks hard and causes pain in the mother's nipples. So that postpartum mothers must know the correct breastfeeding technique when breastfeeding. Of the 12 postpartum mothers in Dukuhwaru village, 7 pregnant women were mothers who had babies for the first time and were experiencing breastfeeding. A total of 9 postpartum mothers experienced sore nipples while breastfeeding. The purpose of this activity is to increase the knowledge of postpartum mothers about proper breastfeeding techniques during the breastfeeding process. The community service was carried out on Wednesday, March 30, 2022 at Dukuhwari Kev Village. Dukuhwaru District. Tegal with 12 postpartum mothers. Implementation of this activity with the method of providing the correct breastfeeding technique with leaflets and practicing breastfeeding with the correct breastfeeding technique directly. The result of this service is that postpartum mothers give a positive response and are willing to practice the correct breastfeeding technique and want to do it while breastfeeding.

Keywords: Postpartum, Breastfeeding, Correct Breastfeeding Technique

ABSTRAK

Mencari posisi menyusui yang nyaman saat menyusui sangat penting karena posisi tidak nyaman ketika menyusui dapat menyebabkan ibu menjadi cemas dan mengurangi atau menghentikan aliran susu sehingga bayi tidak mendapatkan cukup susu dan menyedot dengan keras dan menyebabkan sakit pada puting ibu. Sehingga ibu nifas harus mengetahui teknik menyusui yang benar pada saat menyusui. Dari 12 ibu nifas yang ada di desa dukuhwaru, 7 ibu hamil merupakan ibu yang baru pertama kali memiliki bayi dan mengalami proses menyusui. Sejumlah 9 ibu nifa mengalami puting susu lecet pada saat menyusui. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar pada saat proses menyusui. Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Rabu, tanggal 30 Maret 2022 di Desa Dukuhwari Kev. Dukuhwaru Kab. Tegal dengan 12 ibu nifas. Pelaksanaan kegiatan ini dengan metode pemberian teknik menyusui yang benar dengan leaflet dan melakukan praktik menyusui dengan teknik menyusui yang benar secara langsung. Hasil pengabdian ini adalah ibu nifas memberikan respon yang positif dan mau mempraktikkan teknik menyusui yang benar dan melakukannya pada saat menyusui.

Kata Kunci: Nifas, Menyusui, Teknik Menyusui yang benar

I. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan terbaik bagi bayi sebagai sumber nutrisi yang paling sesuai dan memiliki komposisi gizi yang paling lengkap yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI yang diproduksi secara alami memiliki kandungan nutrisi yang penting bagi tumbuh kembang bayi, seperti vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak. Komposisinya pun lebih mudah dicerna dibanding susu formula. Oleh karena itu, ASI dapat dikatakan sebagai makanan utama bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya (Profil Kesehatan Jateng 2020).

ASI mengandung enzim yang dapat membantu pertumbuhan otak, pembentukan tulang serta mencegah penyakit dan infeksi pada bayi. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/MENKES/SK/VI/2004 tentang Pemberian ASI Secara eksklusif di Indonesia menetapkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dianjurkan dilanjutkan sampai dengan anak berusia 2 tahun atau lebih dengan pemberian makanan tambahan yang sesuai. Selain itu, melanjutkan pemberian ASI setelah anak berusia lebih dari 6 bulan juga dapat membantu anak mencerna makanan padat pertama mereka (Profil Kesehatan Jateng 2020).

Dalam proses menyusui terdapat beberapa masalah yang sering di alami dalam pemberian ASI yaitu puting ibu nyeri, puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis sampai terjadinya abses pada payudara. Hal ini biasany disebabkan oleh posisi menyusui yang tidak benar. Dalam menangani puting susu terasa nyeri dengan cara memastikan posisi ibu menyusui sudah benar. Puting susu lecet disebabkan oleh posisi menyusui yang salah dan payudara bengkak disebabkan oleh posisi mulut bayi dan puting ibu ketika menyusui salah.

Mencari posisi menyusui yang nyaman saat menyusui sangat penting karena posisi tidak nyaman ketika menyusui dapat menyebabkan ibu menjadi cemas dan mengurangi atau menghentikan aliran susu sehingga bayi tidak mendapatkan cukup susu dan menyedot dengan keras dan menyebabkan sakit pada puting ibu. Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi yang benar. Hal ini meliputi posisi badan bayi dan ibu, Posisi Mulut Bayi dan Puting Susu Ibu, sampai dengan cara menyendawakan bayi setelah menyusui (DepKes RI 2015)

Menurut data di Provinsi Jawa Tengah teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Sekitar 57,4% ibu yang menyusui mengalami puting susu lecet/nyeri. Masalah puting susu lecet ini 95% terjadi pada wanita yang menyusui bayinya dengan posisi yang tidak benar. Keberhasilan proses menyusui memerlukan pengetahuan tentang tehnik menyusui yang benar (Dinkes Jateng, 2015). Berdasarkan data yang didapatkan dari puskesmas Dukuhwaru terdapat 15 ibu nifas di Desa Dukuhwaru dan memiliki pengetahuan yang kurang tentang Teknik Menyusui Yang Benar. Pentingnya melakukan teknik menyusui yang benar pada ibu nifas agar ibu dapat menyusui dengan nyaman dan terhindar dari keluhan puting susu lecet dan bayi bisa amendapatkan ASI Eksklusif.

II. TARGET DAN LUARAN

1. Target

- a. Memberikan pengetahuan kepada ibu nifas bagaimana posisi ibu yang benar saat menyusui kepada Ibu nifas
- b. Memberikan pengetahuan kepada nifas bagaimana posisi bayi yang benar ketika menyusui

2. Target Capaian Luaran

Target capaian luaran dalam kegiatan ini adalah publikasi jurnal ilmiah pengabdian masyarakat ber ISSN.

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemaparan proposal yang dihadiri Ka. UP2M, reviewer, dan tim pengabdian masyarakat, selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Dukuhwaru untuk meminta izin melakukan pengabdian masyarakat di Desa Dukuhwaru, dilanjutkan koordinasi dengan bidan desa dan kader untuk melakukan pendataan jumlah ibu hamil serta koordinasi waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tehnik menyusui yang benar dan memberikan leaflet kepada ibu nifas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara berkunjung kerumah ibu nifas karena masih banyak ibu nifas yang masih menganut budaya tidak boleh keluar rumah sebelum 40 hari.

3. Tahap Monotoring dan Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana.

Hal ini juga bertujuan untuk melihat penerimaan pendkes yang sudah diberikan dengan melihat atau mempraktekkan secara langsung setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang tehnik menyusui yang benar.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 30 Maret 2022 di Desa Dukuhwaru, sasaran dalam kegiatan ini adalah 12 ibu nifas. Pelaksanaan kegiatan ini dilkakukan dengan door to door atau mendatangi ibu nifas secara langsung dirumah masing-masing dikarekan masyarakat masih mengikuti adat istiadat setempat bahwa ibu nifas tidak boleh keluar rumah dan beberapa ibu tidak ada yang membantu menjaga bayinya jika ditingal untuk keluar rumah.

Kegiatan ini dilakukan dengan metode promosi yaitu pemberian KIE (komunikasi, informasi dan konseling) tentang tehnik menyusui yang benar pada ibu nifas dan pemberian tablet Fe sebagai suplemen untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama masa nifas. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leafleat tentang tehnik mwnyusui yang benar pada ibu nifas..

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan karakteristik Data Sasaran Kegiatan.

Tabel 1 Materi Pendidikan Kesehatan Tehnik Menyusui Yang Benar

| No | Materi edukasi |
|----|--|
| 1. | Posisi Ibu saat proses menyusui |
| 2. | Posisi bayi saat proses menyusui |
| 3 | Cara membuka dan melepas mulut bayi |
| 4. | Cara menyendawakan bayi setelah menyusui |

Tekhnik menyusui pada ibu nifas sangat penting agar terciptanya proses menyusui yang nyaman antara ibu dan bayi. Hal ini akan meningkatkan bonding atau ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi. Hal ini juga dapat merangsang peningkatan produksi ASI yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Tekhnik menyusui ini juga dapat mencegah terjadinya luka pada puting pada saat proses menyusui sehingga dapat menyebabkan rasa sakit pada saat proses menyusui berlangsung.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Dukuwaru diikuti oleh 12 ibu nifas. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu nifas tentang tekhnik menyusui yang benar dan meminta ibu untuk mempraktikkannya. Ibu nifas mengikuti dan mendengarkan pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan antusias dan mau mencoba mempraktikkannya langsung dengan bayinya sehingga dapat langsung dievaluasi jika ada posisi yang kurang benar. Agar ibu tidak lupa dan dapat melakukan posisi yang benar saat menyusui diberikan juga leaflet.

Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, ibu nifas dapat mengetahui bahwa dalam proses menyusui tidak hanya sekedar bayi meminum ASI namun juga ada tekhnik menyusui yang benar sehingga proses menyusui bias berlangsung dengan aman dan nyaman. Hal ini sesuai dengan Effendy (2011) pemberian pendidikan kesehatan bertujuan berubahnya perilaku kearah yang positif, terjadinya peningkatan pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktik (*practice*) masyarakat sebagai perilaku sehat dan bertanggung jawab. Menurut Vivian (2011) bahwa cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi dalam menghisap ASI, jika bayi tidak nyaman maka akan menyusu sedikit. Teknik menyusui penting diajarkan kepada Ibu untuk mencegah kesulitan dalam pemberian ASI. Seorang ibu perlu mendapat dukungan tentang cara menyusui yang benar. Cara meletakkan bayi pada payudara ketika menyusu berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Bidan, Dokter serta petugas kesehatan lainnya dapat membantu untuk mengatur posisi menyusui yang benar atau dengan mendemonstrasikan teknik menyusui sehingga ibu berhasil menyusui. (Astuti dkk, 2015)

Pemberian edukasi kepada masyarakat merupakan upaya promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat salah satunya pemberian pendidikan kesehatan tekhnik menyusui yang benar kepada ibu nifas agar proses menyusui

berlangsung dengan rasa aman dan nyaman dan bias tercapai target pemberian ASI Eksklusif.

V. SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan teknik menyusui yang benar pada ibu nifas sehingga ibu nifas mengetahui, memahami, dan mau melaksanakan teknik menyusui yang benar dalam proses menyusui agar berlangsung dengan aman dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih atas dukungan dari Universitas Bhamada Slawi dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Bhamada Slawi yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sri dkk (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Erlangga
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*
- Elizabeth,dkk (2017). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Laily,dkk (2011). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Roesli, Utami. (2011). *ASI Eksklusif*. Jakarta: PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Pamuji,S.E (2020). *Hypnolactation meningkatkan keberhasilan laktasi dan pemberian ASI eksklusif*. Magelang: Rumah Cinta
- Pamuji,S.E (2020). *Ibu nifas dan menyusui* Yogyakarta: Ilmu Penerbit
- Vivian, dkk (2011). *Asuahn Keperawatan pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Yulizawati,dkk (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan pada persalinan*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka