

**PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN LAKTASI DAN MENYUSUI PADA IBU
POST PARTUM DI RUANG JADE RSUD DR SLAMET GARUT****Lilis Mamuroh^{1*}, Furkon Nurhakim², Sukmawati³**¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: lilis.mamuroh@unpad.ac.id

Disubmit: 12 Mei 2024

Diterima: 25 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15190>**ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling baik bagi bayi dan memiliki kandungan zat gizi yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga usia enam bulan tanpa adanya pemberian makanan atau minuman tambahan lainnya. Manfaat dari ASI dan pemberian ASI eksklusif sangat baik bagi pertumbuhan dan perkembangan bagi bayi.. Bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki angka morbiditas dan mortalitas infeksi yang lebih rendah, dan memiliki kecerdasan yang lebih tinggi daripada bayi yang disusui dalam periode yang lebih singkat atau tidak mendapatkan ASI. Tujuan Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu potst partum mengenai pentingnya memberikan ASI eksklusif dan cara atau teknik menyusui yang baik dan benar. Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah dengan menggunakan metoda demonstrasi, ceramah dan tanya jawab. Dari pendidikan kesehatan ini tujuh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan ibu bisa menyusui dengan benar dan mau memberikan ASI kepada bayinya. Adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas ibu bisa memberikan ASI dengan benar sehingga terpenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Kesimpulan Manajemen laktasi dan posisi menyusui merupakan hal yang penting bagi ibu post partum. Pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, teknik menyusui, cara pemerah ASI, menyimpan ASI perah dan memberikan ASI perah akan menentukan keberhasilan dari pemberian ASI kepada bayi.

Kata Kunci: Ibu Post Partum Manajemen Laktasi, Menyusui**ABSTRACT**

Mothers milk is the best food for babies and contains ideal nutrients for bby growth and development. WHO and UNICEF recommend administration exclusive breast milk (ASI) from birth until the age of six months without any additional food or drink. The benfits of breast milk and giving it exclusively are vry good for the growth and development of babies. Babies who are given breast milk exclusively have lower infection morbidity and mortality rates and have higher intelligence than babies who are breastfed for a shorter period or do not receive breast milk. The aims of implementing this health assessment is to increase the knowledge of post partum mothers regarding the importance of giving mothers exclusive breast milk and good and correct breast feeding techniques. The metod used in this health education is by using lectur demonstration and

question and answer methods. As a result of this health education, seven participants experienced an increase in knowledge and mothers were able to breastfeed properly and mothers were willing to give breast milk to their babies. There is an increase in the knowledge of post partum mothers that mothers can provide breast milk correctly so that the baby's nutritional needs are met. Lactation management and breastfeeding positions are important for post partum mothers, Mothers knowledge about exclusive breast milk, breast feeding techniques, how to express breast milk storing expressed breast milk providing expressed breast milk will determine the success of giving breast milk to mothers baby.

Keywords: *Post Partum Mother, Lactation Management, Breastfeeding*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling baik bagi bayi dan memiliki kandungan zat gizi yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Fikawati, Syafiq & Karima, 2015). WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga usia enam bulan tanpa adanya pemberian makanan atau minuman tambahan lainnya (WHO & UNICEF, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan banyaknya manfaat ASI dan juga pemberian ASI eksklusif bagi bayi dan masa depannya. Bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki angka morbiditas dan mortalitas infeksi yang lebih rendah, dan memiliki kecerdasan yang lebih tinggi daripada mereka yang disusui dalam periode yang lebih singkat atau tidak mendapatkan ASI (Victora et al, 2016). Sebuah penelitian meta analisis menunjukkan angka prevalensi berat badan berlebih dan obesitas yang cenderung lebih rendah pada anak yang diberikan ASI dengan periode lebih lama. Pemberian ASI juga memiliki efek protektif terhadap risiko diabetes tipe 2 terutama dikalangan remaja (Horta & Victora, 2013).

WHO menyatakan hanya sekitar 44% bayi usia 0 - 6 bulan yang diberi ASI eksklusif (WHO, 2021). Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang dapat mempengaruhi. Sebuah studi di Semarang menunjukkan pemberian ASI eksklusif lebih tinggi pada ibu dengan pengetahuan tinggi dan ibu dengan sikap yang baik (Aksamala, Widjanarko, & Suginatono, 2018). Status pekerjaan ibu pun berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada anak (Hossain, Islam & Kamarul, 2018). Sebuah studi di China menunjukkan bahwa riwayat persalinan berpengaruh pada pemberian ASI, hal ini berkaitan dengan pelaksanaan (IMD) Inisiasi Menyusui Dini (Ruan et al, 2019). Dukungan suami dan juga keluarga dapat mempengaruhi pula pemberian ASI eksklusif pada anak.

Teknik menyusui yang baik dan benar dengan volume ASI dipengaruhi oleh waktu awal menyusui, frekuensi menyusui, kelengkapan pengosongan payudara pada setiap menyusui, posisi dari bayi saat menyusui, dan kemampuan bayi untuk menyusui efektif (Faiqah & Hamidiyanti, 2021). Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik teknik menyusui yang benar. Indikator yang dapat dilihat dalam keefektifan menyusui diantaranya posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch), dan keefektifan hisapan bayi pada payudara ibu (effective sucking) (Rinata et al, 2016).

Menurut penelitian menunjukkan adanya masalah jika menyusui dengan teknik yang salah seperti puting susu ibu menjadi lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI. Hal tersebut menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak tercukupi (Riskani, 2012). RSUD dr Slamet Garut merupakan rumah sakit umum yang memiliki banyak kejadian ibu melahirkan dari berbagai status usia, ekonomi, maupun latar pendidikan yang berbeda. Ruang Jade RSUD dr Slamet Garut merupakan ruangan pasca bersalin yang menjadi target pemberian edukasi. Pemberian edukasi pada ibu pasca melahirkan mengenai pemberian ASI dan teknik menyusui yang efektif menjadi sangat penting dan perlu diberikan untuk tercapainya anak sehat.

Tujuan pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya memberikan ASI eksklusif dan cara atau teknik menyusui yang baik dan benar.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Manfaat ASI dan juga pemberian ASI eksklusif bagi bayi dan masa depannya. Bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki angka morbiditas dan mortalitas infeksi yang lebih rendah, dan memiliki kecerdasan yang lebih tinggi daripada mereka yang disusui dalam periode yang lebih singkat atau tidak mendapatkan ASI (Victoria et al, 2016). Sebuah penelitian meta analisis menunjukkan angka prevalensi berat badan berlebih dan obesitas yang cenderung lebih rendah pada anak yang diberikan ASI dengan periode lebih lama.

Pemberian ASI juga memiliki efek protektif terhadap risiko diabetes tipe 2 terutama dikalangan remaja. Teknik menyusui yang baik dan benar dengan volume ASI dipengaruhi oleh waktu awal menyusui, frekuensi menyusui, kelengkapan pengosongan payudara pada setiap menyusui, posisi dari bayi saat menyusui, dan kemampuan bayi untuk menyusui efektif (Faiqah & Hamidiyanti, 2021). Untuk mencapai keberhasilan menyusui, diperlukan pengetahuan mengenai teknik teknik menyusui yang benar. Indikator yang dapat dilihat dalam keefektifan menyusui diantaranya posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch), dan keefektifan hisapan bayi pada payudara ibu, adanya masalah jika menyusui dengan teknik yang salah seperti puting susu ibu menjadi lecet dan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI. Hal tersebut menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak tercukupi.

Rumusan masalah dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah bagaimana pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dan tehnik menyusui yang benar

b) Pendidikan

Pendidikan adalah jenjang yang ditempuh seseorang sampai dengan mendapatkan ijazah. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi (Notoatmodjo, 2014). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 dibagi menjadi tiga jenjang yaitu: Pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

c) Paritas

Menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (2011) paritas adalah jumlah anak yang pernah dilahirkan hidup yaitu kondisi yang menggambarkan kelahiran sekelompok atau kelompok wanita selama masa reproduksi. Klasifikasi jumlah paritas dibedakan menjadi: a). Nullipara adalah perempuan yang belum pernah melahirkan anak sama sekali. b). Primipara adalah perempuan yang telah melahirkan seorang anak, yang cukup besar untuk hidup di dunia luar. c). Multipara adalah perempuan yang telah melahirkan seorang anak lebih dari satu dan tidak lebih dari 5 kali. d). Grandemultipara adalah perempuan yang telah melahirkan 5 orang anak atau lebih.

d) Ibu yang bekerja

Ibu yang bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah yang memiliki penghasilan. Ibu yang bekerja seringkali mengalami hambatan dalam pemberian ASI eksklusif karena jam kerja yang sangat terbatas dan kesibukan dalam melaksanakan pekerjaan serta lingkungan kerja ibu yang tidak mendukung apabila ibu memberikan ASI eksklusif nantinya akan mengganggu produktifitas dalam bekerja. Kunci keberhasilan dari ibu yang bekerja namun tetap memberikan ASI eksklusif, yaitu dengan memberikan ASI perah/pompa pada bayi selama ibu bekerja (Roesli,2008).

2) Pengetahuan

Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Notoatmodjo, 2014). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan baik Ibu berhubungan nyata dengan cara pemberian ASI.

3) Kecemasan

Hawari (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis tetapi dapat pula oleh faktor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial. Ibu pasca persalinan harus mempersiapkan diri untuk menyusui bayinya, tetapi sebagian ibu mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi kelancaran ASI. Ibu menyusui harus berpikir positif dan rileks agar tidak mengalami kecemasan dan kondisi psikologis ibu menjadi baik, kondisi psikologis yang baik dapat memicu kerja hormon yang memproduksi ASI.

4) Dukungan dari suami dan keluarga

Seorang Suami mempunyai peran yang sangat besar dalam membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Saat menyusui bayinya, terjadi dua refleksi dalam tubuh Ibu. Refleksi yang pertama adalah Refleksi Prolaktin/produksi ASI dan yang kedua adalah Refleksi Oksitosin/mengalirnya ASI. Pada Refleksi Oksitosin inilah, suami dan keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan, kenyamanan dan kasih sayang. Kebahagiaan, ketenangan dan kenyamanan yang dirasakan ibu akan meningkatkan produksi hormon Oksitosin sehingga mengalirnya ASI juga lancar. Sebaliknya kesedihan, kelelahan fisik dan mental seorang ibu akan menghambat produksi hormon Oksitosin sehingga keluarnya ASI menjadi tidak lancar.

c. Cara/Teknik menyusui yang benar

Seringkali kegagalan menyusui disebabkan karena kesalahan memposisikan dan melekatkan bayi. Puting ibu menjadi lecet sehingga ibu jadi segan menyusui, produksi ASI berkurang dan bayi menjadi malas menyusu. Langkah menyusui yang benar

- 1) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir.
- 2) Perah sedikit ASI dan oleskan ke puting dan areola sekitarnya. Manfaatnya adalah sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.
- 3) Ibu duduk dengan santai kaki tidak boleh menggantung.
- 4) Posisikan bayi dengan benar.
 - a) Bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - b) Perut bayi menempel ke tubuh ibu.
 - c) Mulut bayi berada di depan puting ibu.
 - d) Lengan yang di bawah merangkul tubuh ibu, jangan berada di antara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang di atas boleh dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu.
 - e) Telinga dan lengan yang di atas berada dalam satu garis lurus. Bibir bayi dirangsang dengan puting ibu dan akan membuka lebar, kemudian dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta areola dimasukkan ke dalam mulut bayi
- 5) Cek apakah perlekatan sudah benar
 - a) Daggu menempel ke payudara ibu.
 - b) Mulut terbuka lebar.
 - c) Sebagian besar areola terutama yang berada di bawah, masuk ke dalam mulut bayi.
 - d) Bibir bayi terlipat keluar.
 - e) Pipi bayi tidak boleh kempot (karena tidak menghisap, tetapi memerah ASI).
 - f) Tidak boleh terdengar bunyi decak, hanya boleh terdengar bunt menelan.
 - g) Ibu tidak kesakitan.
 - h) Bayi tenang.

d. Konsep ASI

1) Pengertian ASI

ASI adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. ASI merupakan nutrisi alamiah

terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam organik yang disekresi oleh kelenjar payudara ibu sebagai makanan utama bagi bayi. Komposisi ASI ternyata tidak konstan dan tidak sama dari waktu ke waktu.

2) Manfaat ASI

ASI memiliki berbagai macam manfaat baik itu bagi ibu ataupun bagi bayi, diantaranya:

a) Manfaat ASI bagi bayi

- 1) Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik
- 2) Mengandung antibodi
- 3) ASI mengandung komposisi yang tepat
- 4) Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi
- 5) Terhindar dari alergi
- 6) ASI meningkatkan kecerdasan bagi bayi
- 7) Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi

b) Manfaat ASI bagi ibu

- 1) Aspek kontrasepsi
- 2) Aspek kesehatan ibu
- 3) Aspek penurunan berat badan
- 4) Aspek psikologis

c) Manfaat ASI bagi keluarga

- 1) Aspek ekonomi
- 2) Aspek psikologi
- 3) Aspek kemudahan. (Mastiningsih, P. 2019)

3) Komposisi ASI

ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan mineral. Komposisi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya stadium laktasi, status gizi dan asupan ibu. Menurut stadium laktasi, ASI terbagi menjadi 3 kategori diantaranya :

a) ASI Kolostrum

Kolostrum merupakan ASI yang kental dan berwarna kuning dan dihasilkan sejak hari pertama sampai dengan hari ketujuh hingga hari kesepuluh setelah ibu melahirkan. Keistimewaan kolostrum adalah memiliki kandungan immunoglobulin A yang memberikan perlindungan bagi bayi hingga usia enam bulan. Vitamin larut lemak pada lebih tinggi, lemaknya pun lebih banyak mengandung kolesterol dan lesitin yang bagus untuk perkembangan otak dan mielinisasi saraf, dan membuat bayi mempunyai kemampuan untuk memetabolisme kolesterol lebih baik sehingga bayi akan memiliki risiko yang lebih rendah untuk menderita penyakit degeneratif di masa dewasa.

b) ASI Transisi

ASI transisi merupakan peralihan ASI kolostrum menjadi ASI matur. ASI ini diproduksi pada hari ke tujuh atau sepuluh sampai dua minggu pasca melahirkan. Kandungannya lebih rendah dari kolostrum.

c) ASI Matur

ASI matur merupakan ASI yang disekresikan pada minggu kedua setelah melahirkan dan seterusnya. ASI matur berwarna putih kekuningan dikarenakan adanya kandungan Ca-caseinat, riboflavin dan karoten. ASI ini tidak menggumpal jika dipanaskan

4) Nutrisi/cara memperlancar ASI

a) Nutrisi

1) Biji-bijian dan kacang-kacangan

Biji-bijian dan kacang-kacang seperti almond dan kenari mengandung fitoestrogen dan protein yang membantu meningkatkan produksi ASI. Selain itu, mereka juga mengandung lemak sehat yang penting untuk perkembangan otak bayi.

2) Sayuran hijau

Sayuran hijau seperti bayam, brokoli dan kangkung mengandung banyak zat besi dan kalsium dapat membantu meningkatkan produksi ASI serta mengandung vitamin C yang membantu penyerapan nutrisi. Selain itu sayuran seperti daun katuk mengandung senyawa fitosterol yang dapat merangsang dan melancarkan produksi ASI. serta Daun katuk mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin atau hormon pelancar ASI. Kadar prolaktin yang tinggi akan meningkatkan, mempercepat dan memperlancar produksi ASI

3) Buah Alpukat

Buah Alpukat kaya akan lemak sehat termasuk lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan otak bayi dan membantu meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI

4) Ikan

Sudah menjadi informasi umum bahwa ikan merupakan sumber pangan kaya gizi dan memiliki banyak manfaat yang salah satunya adalah menambah kuantitas dan kualitas ASI. Sebagai contoh satu porsi ikan salmon mengandung mineral, vitamin (B1, B3, B6, B12), protein, dan vitamin D. Kemudian siapa sangka asam lemak omega-3 yang terkandung dalam ikan teri berfungsi untuk menurunkan tekanan darah dan peradangan dalam tubuh Mommy menyusui yang bermanfaat untuk membuat tubuh mommy lebih rileks sehingga produksi ASI meningkat.

5) Air Putih

Komposisi air dalam ASI dapat 90% jadi kalau mommy tidak mengonsumsi cukup air, jelas akan mempengaruhi produksi ASI. Mengonsumsi air putih yang cukup akan menjaga tubuh tetap terhidrasi yang membuat produksi ASI optimal.

b) Teknik Memperlancar Asi Metode Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima- keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolactin dan oksitosin setelah melahirkan (Biancuzzo, 2003, Roesli, 2009). Pijat oksitsin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex let down. Selain untuk merangsang refleks let down manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak

(engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Depkes RI, 2007).

Langkah-langkah melakukan pijat oksitosin sebagai berikut (Depkes RI, 2007)

- 1) Melepaskan baju ibu bagian atas
- 2) Ibu miring ke kanan maupun ke kiri, lalu memeluk bantal
- 3) Memasang handuk
- 4) Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil.
- 5) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan.
- 6) Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecilkecil dengan kedua ibu jarinya.
- 7) Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher ke arah tulang belikat, selama 2-3 menit.
- 8) Mengulangi pemijatan hingga 3 kali.
- 9) Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.

Tujuan pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya memberikan ASI eksklusif dan cara atau teknik menyusui yang baik dan benar

Rumusan masalah dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah bagaimana pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dan tehnik menyusui yang benar

4. METODE

Metoda dalam kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah dengan membrikan pendidikan kesehatan pada ibu post partum tentang manajemen laktasi dan tehnik menyusui kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang manajemen laktasi dan tehnik menyusui. diharapkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan ibu dapat memberikan ASI kepada bayinya dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari tahap perencanaan dan persiapan dan merumuskan tentang tujuan, waktu pelaksanaan metoda dan media, Metoda yang digunakan adalah dengan demonstrasi , ceramah dan tanya jawab sedangkan media yang digunakan memakai gambar dan leaplate.

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang manajemen laktasi ini dilakukan di ruang Jade RSUD dr Slamet Garut secara langsung.. dilaksanakan pada hari Kamis 21 Desember 2023.

Tahapan-tahapan kegiatan :

Tahapan Kegiatan

- 1) Tahap pra interaksi
 - a) Melihat data atau riwayat pasien
 - b) Melihat intervensi keperawatan yang telah diberikan oleh perawat
 - c) Jaga privasi dan lingkungan
 - d) Mencuci tangan
- 2) Tahap orientasi
 - a) Memberikan salam dan memperkenalkan diri
 - b) Menanyakan identitas pasien dan menyampaikan kontrak waktu

- c) Menjelaskan tujuan dan prosedur
- d) Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien
- 3) Tahap kerja
 - a) Mengkaji ulang pengetahuan sasaran tentang materi penyuluhan (pre test)
 - b) Menjelaskan materi penyuluhan kepada sasaran dengan menggunakan media (pamflet) dan demonstrasi materi yang diberikan meliputi manfaat ASI, lama pemberian ASI Eksklusif, faktor yang mempengaruhi produksi ASI, penanganan payudara yang membengkak, dan posisi menyusui.
 - c) Memberikan kesempatan kepada sasaran untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti dari materi yang dijelaskan penyuluh
- 4) Tahap evaluasi
 - a) Memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta terkait materi yang sudah disampaikan sebagai bahan evaluasi
 - b) Post test
 - c) Penutupan, doa, dan foto bersama

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil dari pendidikan kesehatan tentang manajemen laktasi dan menyusui yang dilaksanakan di Ruang Jade RSUD dr Slamet Garut adalah sebagai berikut :

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post Partum di Ruang Jade RSUD dr Slamet Garut tahun 2023 (N=7)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Tingkat pendidikan		
• SD	1	14.2
• SMP	3	42.6
• SMA	3	42.6
Usia		
• <18 tahun	1	14.2
• 18 - 39 tahun	5	71.4
• >40 tahun	1	14.2
Pekerjaan		
• Ibu rumah tangga	7	100
Karakteristik ibu	2	28.5
• Ibu primigravida	5	71.4
• Ibu multigravida		

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum tentang Manajemen Laktasi dan Menyusui (N =7)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	1	14.3
Cukup	4	57.1
Baik	2	28.6
Total	7	100

Tabel 3. Pengetahuan Peserta sebelum dan setelah Pendidikan Kesehatan (N=7)

Hasil pengetahuan	Nilai rata-rata (mean)
Sebelum Pendidikan Kesehatan (PreTest)	57.1
Setelah Pendidikan Kesehatan (PostTest)	85.7

Sumber : diolah oleh penulis , (2023)

Tabel 3 sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan nilai rata-rata 57,1 setelah dilakukan pendidikan kesehatan nilai rata-rata 85,7

Dokumentasi Kegiatan :



Gambar 2

Median Penkes :





Gambar 3

b. Pembahasan

Tujuan dari diberikannya pendidikan kesehatan ini yaitu agar ibu post partum mengerti posisi menyusui yang benar dan manajemen laktasi. Manajemen laktasi adalah segala upaya yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan menyusui. Ruang lingkup manajemen laktasi dimulai dari masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui selanjutnya. Ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal pada ibu bekerja meliputi ASI eksklusif, teknik menyusui, cara pemerah ASI, menyimpan ASI perah dan memberikan ASI perah (Siregar, 2019).

ASI merupakan satu-satunya makanan terbaik untuk bayi karena memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, maksud pemberian ASI eksklusif disini adalah pemberian ASI selama 0-6 bulan tanpa makanan pendamping lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh dan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biscuit, bubur nasi dan tim sejak lahir hingga bayi berumur 6 bulan (Anwar, Asta & Marniati 2019).

Menurut Notoatmodjo (2014) Faktor-faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang adalah factor predisposisi (pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi dan budaya), factor pendorong (tersedianya sarana dan prasarana) dan factor penguat (sikap dan dukungan petugas kesehatan serta adanya penyuluhan). Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai manajemen laktasi dan posisi menyusui terdapat peningkatan tingkat pengetahuan peserta yakni dari nilai rata-rata 57.1 menjadi 85.7. Hal ini dapat dikarenakan faktor pendidikan peserta SMP dan yang SMA adalah sama yakni 42.6%. Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi lainnya yaitu mayoritas peserta adalah ibu multigravida dimana sudah memiliki pengalaman dalam mengasuh anak bayi terutama dalam menyusui dan perawatan payudara.

Tingkat pendidikan dan pengalaman melahirkan sebelumnya menjadi salah satu faktor pengetahuan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Seperti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Syah, H.M (2016) menunjukkan bahwa sebanyak 87,5 % ibu multigravida mengetahui pentingnya pemberian ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu primigravida yang hanya 40%.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya persiapan yang baik, kelompok kami mempersiapkan pendidikan kesehatan ini dengan baik yaitu dengan menentukan topik sesuai dengan kebutuhan peserta yang ada di ruangan, mencari referensi terkait materi yang sesuai untuk disampaikan pada peserta, mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan saat pelaksanaan pendidikan kesehatan berlangsung. Penyampaian pendidikan kesehatan disajikan dalam bentuk ceramah dengan media leaflet sehingga bisa terlihat dengan jelas oleh peserta. Materi disampaikan dengan memilih bahasa yang sederhana sehingga mudah untuk dipahami. Selain itu kelompok kami juga mendemonstrasikan posisi menyusui yang baik dan benar serta kegiatan cuci tangan yang langsung diikuti oleh peserta. Evaluasi salah satu peserta juga mampu mempraktekan salah satu posisi menyusui dengan benar.

Penelitian yang dilakukan Juliani & Arma (2018) mengenai hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan tenaga kesehatan dengan keberhasilan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Darusalam kecamatan Medan Petisah menunjukkan adanya hubungan pengetahuan, sikap, dan dukungan tenaga kesehatan dengan keberhasilan ASI Eksklusif.

6. KESIMPULAN

Manajemen laktasi dan posisi menyusui merupakan hal yang penting bagi ibu post partum. Pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, teknik menyusui, cara pemerahan ASI, menyimpan ASI perah dan memberikan ASI perah akan menentukan keberhasilan dari pemberian ASI kepada bayi. Edukasi menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum terkait manajemen laktasi dan posisi menyusui. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai manajemen laktasi dan posisi menyusui terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu post partum. Peningkatan pengetahuan ini dipengaruhi oleh faktor pendidikan, primigravida atau multigravida, dan persiapan edukasi yang baik. Dengan tingkat pengetahuan ibu yang tinggi, ibu akan mengetahui posisi, nutrisi, dan perawatan yang harus dilakukan selama masa menyusui agar ASI yang diberikan dapat maksimal dan perkembangan bayi menjadi lebih optimal. Saran untuk meningkatkan kesadaran ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi diperlukan peningkatan pelayanan dengan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu untuk memberikan ASI eksklusif yang tepat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aksamala, R. C., Widjanarko, B., & Suginatono, A. (2018). Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Praktik Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e- Journal)*, 6(5), 788-794
- Anwar, C., Asra, K., & Marniati. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif di Rumah Sakit Umum Teeungku Peukan Kabupaten Aceh Barat Daya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 1(2), 1-5.
- Faiqah, S., & Hamidiyanti, B. Y. F. (2021). Edukasi Posisi dan Perlekatan pada Saat Menyusui dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1), 61-66.

- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Horta, B. L., & Victora, C. G. (2013). Long-term effects of breastfeeding: a systematic review. Geneva: World Health Organization. Diambil dari <https://apps.who.int/iris/handle/10665/79198>.
- Hossain, M., Islam, A., Kamarul, T., & Hossain, G. (2018). Exclusive breastfeeding practice during first six months of an infant's life in Bangladesh: A country based cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 18(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1076-0>
- Jayanti, C., & Yulianti, D. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran Asi di Masa Post Partum*
- Juliani, S., & Arma, N. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Tenaga Kesehatan Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kecamatan Medan Petisah. *Jurnal BidanKomunitas*, 1(3), 115 <https://doi.org/10.33085/jbk.v1i3.3979>
- Maryunani, Anik. 2012. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Notoatmodjo. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmojo S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka; Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Radharisnawati, N. K., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran air susu ibu (asi) pada ibu menyusui di puskesmas bahu kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Roesli, Utami. 2008. *Panduan Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Roesli, Utami. 2010. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Ruan, Y., Zhang, Q., Li, J., Wan, R., Bai, J., Wang, W., ... Liu, Z. (2019). Factors associated with exclusive breastfeeding: A cross-sectional survey in Kaiyuan, Yunnan, Southwest China. *Plo ONE*, 14(10), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223251>
- Rusmini, R. (2018). Teknik meningkatkan dan memperlancar produksi asi pada ibu post sectio caesaria. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1495-1505.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475-490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- WHO. (2021). *Infant and young child feeding*. Diambil 2 September 2022, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- WHO, & UNICEF. (2021). *Indicators for Assessing Infant and Young Child Feeding Practices*. Geneva: World Health Organization. Diambil dari http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599757_eng.pdf