

**OPTIMALISASI PENGETAHUAN IBU POSTPARTUM TENTANG TEKNIK MENYUSUI
UNTUK MENCEGAH MASALAH LAKTASI DI PUSKESMAS WATU ALO**

Maria Afrinita^{1*}, Eufrazi P. Padeng², Reineldis Trisnawati³,
Silvia Angela Norce Halu⁴

¹⁻³Program Studi Kebidanan Unika Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: rianidamat4@gmail.com

Disubmit: 10 Juni 2024

Diterima: 14 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.15340>

ABSTRAK

Penyebab kegagalan dalam menyusui salah satu diantaranya adalah kurang atau tidak sama sekali mempunyai pengalaman serta pengetahuan tentang bagaimana cara menyusui yang benar. Sehingga sangat penting dilakukan penyuluhan tentang Kesehatan selama menyusui dan Teknik menyusui yang benar untuk mempersiapkan fisik dan psikologis ibu untuk memberikan ASI pada bayi. Memberikan asuhan pada ibu nifas dengan melakukan penyuluhan dan demonstrasi cara menyusui yang benar untuk mengatasi masalah laktasi. Pemecahan masalah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi dengan media leaflet dan demonstrasi tentang Teknik menyusui yang baik. Dari edukasi dan demonstrasi yang dilakukan diperoleh hasil bahwa ibu mengerti dan dapat mempraktikkan cara menyusui dengan baik. Adanya peningkatan pengetahuan ibu dimana dapat mempraktikkan kembali Teknik menyusui yang benar dan cara meningkatkan produksi ASI sehingga diharapkan kepada ibu-ibu postpartum yang telah diberikan edukasi dan pelatihan Teknik menyusui ini dapat mewujudkan tercapainya ASI Eksklusif.

Kata Kunci: Pengetahuan, Teknik Menyusui, Postpartum

ABSTRACT

One of the causes of failure in breastfeeding is lack or no experience and knowledge of how to breastfeed correctly. So it is very important to carry out counseling about health during breastfeeding and correct breastfeeding techniques to prepare the mother physically and psychologically to give breast milk to the baby. Provide care to postpartum mothers by conducting counseling and demonstration of the correct way to breastfeed to overcome lactation problems. The problem solving carried out in this community service activity is to provide education with leaflet media and demonstrations about good breastfeeding techniques. From the education and demonstrations carried out, the results were obtained that mothers understood and could practice breastfeeding properly. there is an increase in maternal knowledge where they can practice the correct breastfeeding techniques and how to increase breast milk production so that it is hoped that postpartum mothers who are studied to be given education and training in breastfeeding techniques can realize the achievement of Exclusive Breastfeeding.

Keywords: Knowledge, Postpartum Breastfeeding Techniques, Lactation Problems

1. PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi sejak lahir sampai bayi mampu mencerna asupan lain setelah umur enam bulan (GAMBARAN KARAKTERISTIK IBU TERHADAP 2021). ASI mengandung berbagai nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembang bayi. Disamping itu ASI mengandung zat antibodi yang melindungi bayi terhadap penyakit dan kematian akibat penyakit infeksi yang umum ditemui pada tahun pertama kehidupan. Masalah yang paling sering dialami oleh ibu menyusui adalah puting susu lecet. Sekitar 57,4% ibu yang menyusui mengalami puting lecet disertai nyeri dan paling banyak dialami oleh ibu primipara sebanyak 54,9% (Dingin and Padang 2021).

Pada masa nifas terjadi perubahan dan adaptasi pada sistem reproduksi, payudara dan lainnya. Perubahan ini terjadi secara fisiologis yang bertujuan untuk pengembalian organ-organ seperti sebelumnya. Perubahan pada payudara berkaitan dengan proses laktasi dan pemberian ASI. Dalam perjalanan masa nifas, dapat terjadi penyulit atau komplikasi saat pemberian ASI. Salah satu masalah atau penyulit pemberian ASI yang dapat terjadi adalah puting susu lecet dan bendungan ASI.

Berdasarkan data tahun 2020 di Indonesia, sebesar 66,06% bayi baru lahir yang hanya mendapat ASI. Jumlah ini telah melampaui target 40% yang ditetapkan dalam Renstra tahun 2020. Provinsi Nusa Tenggara Barat memiliki cakupan ASI eksklusif terbesar (87,33%), sedangkan Provinsi Papua Barat memiliki persentase terendah (33,96%). Sementara itu, sebanyak 74,5% cakupan pemberian ASI eksklusif di wilayah NTT. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi NTT tahun 2018, sebanyak 60,17% bayi mendapat ASI eksklusif. Kabupaten Sumba Timur memiliki cakupan ASI eksklusif terbesar (97,2%), Kabupaten Alor memiliki persentase terendah (17,7%), dan Kota Kupang memiliki persentase cakupan ASI eksklusif terendah keempat (23,3%). Menurut BPS presentasi bayi usia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di provinsi Nusa Tenggara Timur pada tahun 2020 sebanyak 76,41%, di tahun 2021 mengalami kenaikan menjadi 81,18%, sedangkan pada tahun 2022 mengalami penurunan kembali menjadi 78,56%. Berdasarkan data dari Puskesmas Oesapa persentase cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan pada tahun 2022 sebanyak 61,28% dan pada tahun 2023 sebanyak 66,67%. Masih 33,33% ibu yang gagal memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Peraturan Pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif (PP no. 33 tahun 2012 dan PP No. 97 tahun 2018) diatur tugas dan tanggung jawab pemerintah dan pemerintah daerah dalam pengembangan program ASI, diantaranya menetapkan kebijakan nasional daerah, melaksanakan advokasi dan sosialisasi serta melakukan pengawasan terkait program pemberian ASI eksklusif (Syukur, dkk, 2020). Target pemberian ASI eksklusif secara nasional yaitu sebesar 80%. Secara nasional cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 adalah sebesar 67,74%. Cakupan ASI eksklusif tertinggi pada provinsi NTB sebesar 86,26% dan terendah dibawah 50% yaitu provinsi Papua Barat sebesar 41,12%, Papua sebesar 41,42% dan Maluku sebesar 43,35%. Sementara provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 78,53% (Partum et al. 2023).

Masalah yang paling sering dialami oleh ibu menyusui adalah puting susu lecet. Sekitar 57,4% ibu yang menyusui mengalami puting lecet disertai nyeri dan paling banyak dialami oleh ibu primipara sebanyak 54,9%. Masalah puting susu lecet ini 95% terjadi pada wanita yang menyusui bayinya dengan

posisi yang tidak benar. Kesalahan dari teknik menyusui dikarenakan posisi bayi yang menyusui tidak sampai areola hanya pada puting susu saja. Kesalahan lain juga bisa disebabkan saat ibu menghentikan proses menyusui kurang hati-hati (Dingin and Padang 2021). Penyebab kegagalan dalam menyusui salah satu diantaranya adalah kurang atau tidak sama sekali mempunyai pengalaman serta pengetahuan tentang bagaimana cara menyusui yang benar. Sehingga sangat penting dilakukan penyuluhan tentang Kesehatan selama menyusui dan Teknik menyusui yang benar untuk mempersiapkan fisik dan psikologis ibu untuk memberikan ASI pada bayi (Partiwi and Nur 2023). Puting susu lecet dapat menyebabkan ibu merasakan nyeri saat menyusui. Hal ini menyebabkan ibu enggan menyusui. ASI yang tidak sering dikeluarkan dapat berkembang menjadi bendungan ASI, payudara terisi sangat penuh dengan ASI, aliran susu menjadi terhambat dan akan menyebabkan payudara bengkak (Engorgement n.d.).

Hampir semua ibu dapat dengan sukses menyusui diukur dari permulaan pemberian ASI dalam jam pertama kehidupan Bayi. Rekomendasi WHO dan UNICEF ASI eksklusif harus diberikan dalam 6 bulan pertama kehidupan seorang anak, hal ini juga merupakan bagian dari pelaksanaan standar emas Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA). Pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan risiko stunting, anak akan memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, menurunkan risiko mengalami overweight/obesitas, menurunkan risiko penyakit tidak menular pada saat dewasa. Kebutuhan gizi pada bayi usia < 6 bulan dapat terpenuhi walaupun hanya diberikan ASI saja, karena ASI mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan bayi dan mudah dicerna oleh organ pencernaan bayi yang masih kecil dan sensitif (Artikel and Ak 2023).

Pemberian ASI yang optimal dapat mengurangi mortalitas dan morbiditas serta memiliki dampak jangka panjang pada kecerdasan dan kinerja seseorang pada saat dewasa. Balita yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang 61 kali lipat mengalami stunting dibandingkan balita yang diberi ASI eksklusif. Bagi ibu, menyusui dapat menurunkan risiko perdarahan dan depresi pasca persalinan. Pemberian ASI terbukti dapat mencegah 823.000 kematian per tahun kematian pada anak di bawah usia 5 tahun dan 20.000 kematian pada wanita karena kanker payudara (Pengabdian and Masyarakat 2023). Menurut Finnie et al tahun 2019 bahwa keberhasilan dalam teknik menyusui dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan dan konseling saat ibu hamil dan post melahirkan (Batu, Astuti, and Noviyani 2022). Program penurunan angka kesakitan dan kematian bayi berdasarkan rekomendasi UNICEF dan WHO adalah dengan pemberian ASI saja selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2018 dalam Aslamiah, S., 2021). SDGs dalam The 2030 Agenda For Sustainable Development menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12/1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun paling banyak 25/1.000 kelahiran hidup. Hal tersebut dapat dicapai salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif (Batu, Astuti, and Noviyani 2022).

Bidan memiliki peran yang sangat penting dalam pemberian asuhan postpartum terutama pada ibu menyusui untuk bisa menciptakan rasa nyaman. Bidan sangat penting memberi tahu ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya karena ASI bisa memberi kekebalan tubuh serta sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi karena dalam penelitian dijumpai kenyataan bahwa terjadi banyak penyulit pada bayi yang sejak awal

mempergunakan susu formula yaitu terjadinya penyakit diare dan tumbuh kembang yang kurang memuaskan. Peran ibu maupun masyarakat bisa mencegah terjadinya infeksi payudara, karena yang selama ini terjadi masyarakat masih menganggap bahwa perawatan payudara itu kurang penting (Haryati et al. 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan di PMB Ernita Silalahi pada 1 bulan terakhir terdapat 20 orang ibu menyusui, 5 orang diantaranya mengeluhkan payudaranya bengkak. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan bendungan ASI menggunakan kompres daun kubis sebagai upaya mengatasi pembengkakan dan rasa nyeri pada bendungan ASI.

Berdasarkan survei yang dilakukan di Puskesmas Watu Alo pada bulan November 2023 terdapat 30 orang ibu post partum, 5 orang diantaranya mengeluh payudara bengkak akibat masih kurangnya pemahaman ibu tentang pentingnya diberikan ASI pada bayi sampai 2 tahun terutama 6 bulan pertama dan cara menyusui yang baik dan benar sehingga menyebabkan keterbatasan pengetahuan. Teknik menyusui yang salah dapat menyebabkan puting lecet dan menjadikan ibu enggan menyusui dan bayi jarang menyusu. Bila bayi jarang menyusu akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya (Partum et al. 2023). Solusi masalah yang ditawarkan dalam PKM ini adalah memberikan edukasi tentang Manfaat ASI bagi ibu dan bayi, teknik menyusui yang baik dan benar, dampak bila tidak diberikan ASI. Berdasarkan uraian diatas team tertarik untuk melakukan edukasi dan demonstrasi tentang Teknik menyusui yang benar pada ibu post partum.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Bayi usia 0-6 bulan harus mendapatkan makanan terbaik agar memenuhi gizi yang dibutuhkan untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan di periode emas dengan memberikan ASI eksklusif. Ibu menyusui seringkali mengalami masalah dalam proses memberikan ASI, salah satunya adalah puting lecet, hal ini disebabkan karena posisi ibu dan pelekatan mulut bayi dengan payudara yang belum benar atau belum menerapkan teknik menyusui yang baik dan benar. Didapatkan informasi dari bidan desa di Puskesmas watu Alo bahwa ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan terutama ibu primipara mengalami masalah dalam menyusui, sehingga dibutuhkan edukasi kesehatan untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu dibuat suatu rumusan pertanyaan “Bagaimana pengetahuan ibu postpartum tentang Teknik menyusui untuk mengatasi masalah laktasi di Puskesmas Watu Alo?”

3. KAJIAN PUSTAKA

Air Susu Ibu (ASI) adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan faktor pertumbuhan, anti alergi serta anti inflamasi. Pemberian ASI (Air Susu Ibu) selama 6 bulan telah terbukti meningkatkan kesehatan dan perkembangan bayi dan morbiditas yang lebih rendah dari penyakit gastrointestinal dan alergi. Kandungan ASI menurut Nirwana (2014) adalah zat besi, mineral, sodium, kalsium, fosfor dan magnesium, taurin, lactobacillus, mengandung air, ASI mengandung antibodi, mengandung kolostrum, sel magrofaq, sel neutrofil, laktoferin,

protein, antioksidan dalam ASI, antistafilokok, Limposit T, Sel limposit B di lamina propria payudara, kadar SlgA, SigA, imunoglobulin, imunoglobulin A (IgA), Gangliosida (GA), lemak, vitamin dan mineral dan Komplemen (Mulyani 2021). Masalah menyusui akan terjadi bila pemberian ASI terlambat dan teknik menyusui yang tidak benar akan berdampak pada masalah menyusui selanjutnya. Perlekatan dalam proses menyusui berpengaruh terhadap keberhasilan teknik menyusui (Kesehatan et al. 2023).

Menyusui adalah suatu proses alamiah, walaupun demikian dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah sehingga perlu pengetahuan dan latihan yang tepat. Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Masa nifas atau post partum adalah masa yang dimulai beberapa jam setelah lahirnya plasenta dan akan berakhir ketika alat-alat kandungan akan kembali seperti sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu atau sekitar 42 hari setelah melahirkan. Masa nifas merupakan masa yang paling penting bagi bayi karena pada masa ini terbentuk proses laktasi dan menyusui dimana susu mulai diproduksi oleh payudara ibu. Payudara akan otomatis berfungsi mengeluarkan Air Susu Ibu (ASI) untuk pertama kalinya (Yuni Astuti 2020).

Ibu post partum memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup bayi terutama dalam pemberian ASI. Menyusui merupakan proses memberikan makanan pada bayi yaitu Air Susu Ibu yang merupakan makanan terbaik bagi bayi dan tidak ada satupun makanan lain yang dapat mengalahkan ASI, karena memiliki kelebihan yang meliputi tiga aspek diantaranya aspek gizi, aspek kekebalan serta aspek jalinan kasih sayang yang semakin terbentuk ketika menyusui bayi menjadi lebih dekat dengan ibunya yang dapat memberi rasa aman dan dilindungi yang sangat penting untuk perkembangan mental dan kecerdasan anak. Manfaat ASI lainnya yaitu dapat melindungi bayi terhadap penyakit seperti diare dan pneumonia (Partiwi and Nur 2023). Manfaat ASI lainnya yaitu dapat melindungi bayi terhadap penyakit seperti diare dan pneumoniaz (Partiwi and Nur 2023).

Teknik menyusui yang benar merujuk pada cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi yang benar. Untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui, pengetahuan mengenai teknik teknik cara menyusui yang benar dan efektivitas hisapan bayi pada payudara menjadi sangat penting. Jika cara menyusui dilakukan dengan benar, tingkat keberhasilan laktasi akan meningkat. Sebaliknya, jika cara menyusui yang dilakukan salah, tingkat keberhasilan laktasi akan menurun. Hal ini akan berdampak pada ibu dan bayinya (Yang, Pada, and Nifas 2023).

Langkah-Langkah Menyusui yang Tepat: Ibu harus mencuci tangan sebelum memberikan ASI kepada bayinya. Ibu duduk dalam posisi rileks dan nyaman, dengan punggung tegak menyandar pada kursi dan kaki disangga agar tidak menggantung. Ibu dapat memerah sedikit ASI untuk dioleskan ke puting dan area sekitarnya guna menjaga kebersihan dan kelembapan. Bayi dipeluk dengan satu tangan, kepala bayi diletakkan di lekukan siku ibu, sementara bokong bayi ditopang oleh lengan ibu. Posisi bayi disesuaikan dengan perut bayi menempel pada perut ibu, satu tangan bayi di belakang ibu, dan kepala bayi menghadap ke arah payudara. Posisi bayi harus lurus antara telinga dan lengan. Ibu memegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari-jari lainnya menopang dari bawah tanpa menekan puting atau areola. Sebelum menyusui, puting disentuh ke sudut mulut bayi. Setelah bayi mulai menyusu, payudara tidak perlu dipegang lagi. Ibu memperhatikan bayi

selama proses menyusui, dan bergantian menyusui dengan kedua payudara untuk menjaga keseimbangan produksi ASI. Setelah menyusui: 1) Lepaskan hisapan bayi dengan cara memasukkan jari kelingking ke sudut mulut atau menekan dagu bayi ke bawah. 2) Setelah menyusui selesai, oleskan sedikit ASI ke puting dan areola, lalu biarkan mengering. Untuk membuat bayi bersendawa: 1) Gendong bayi dalam posisi tegak, bersandar pada bahu ibu, sambil menepuk punggungnya dengan lembut, atau 2) Letakkan bayi tengkurap di atas pangkuan ibu dan tepuk punggungnya dengan perlahan (Wanaraja and Wanayasa 2019).

Perlekatan menyusui yang baik dan benar sangat penting untuk memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup dan untuk mencegah masalah seperti nyeri puting susu dan produksi ASI yang tidak mencukupi. Penting bagi ibu primipara untuk menerima edukasi yang memadai tentang perlekatan menyusui. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus. Edukasi Teknik menyusui yang benar pada ibu primipara dengan defisit pengetahuan tentang perlekatan menyusui (Rosa, Estiani, and Wiranti 2024).

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan peraba.¹⁵ Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pemberian edukasi dipengaruhi oleh salah satu faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan seseorang yaitu media edukasi. Media adalah suatu alat peraga dalam promosi di bidang kesehatan yang dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium untuk memperlancar komunikasi dan penyebar luasan informasi (Indah and Afrina 2021).

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 (Munir et al. 2023).

Dampak dari kurangnya pengetahuan tentang perlekatan ASI dapat beragam. Bayi mungkin tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, yang dapat mengarah pada masalah pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, ibu juga mungkin mengalami rasa sakit dan luka pada puting, yang dapat membuatnya frustrasi dan merasa terbebani secara emosional. Menyusui dengan benar dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI dapat keluar lebih banyak dan ibu bisa menyusui secara eksklusif dan dapat membangun hubungan kasih antara ibu dan bayi (Rosa, Estiani, and Wiranti 2024).

Untuk mencapai keberhasilan optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya dengan menyusui. Hal ini menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak tercukupi. Untuk menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch), keefektifan hisapan bayi pada payudara (effective sucking) (Rinata and Rusdyati 2021). Ketidakterhasilan dalam proses menyusui sering disebabkan karena beberapa masalah pada ibu dan bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham bagaimana cara menyusui yang benar

dapat menjadi masalah dalam menyusui. Adapun masalah dalam menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak, dan abses payudara. Kegagalan lainnya dalam menyusui sering dianggap sebagai masalah pada anaknya saja, bayinya sering menangis dan menolak menyusui (Suliatianingsih, 2012). Kurangnya pengetahuan dan persepsi yang keliru tentang cara menyusui merupakan salah satu faktor terjadinya masalah-masalah dalam menyusui (Penggunaan et al. 2023). Faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan menyusui yaitu pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar yang meliputi posisi badan ibu dan bayi, posisi mulut bayi dan putting susu ibu.

Pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit menular, gizi buruk, dan kematian pada bayi dan balita. Pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada anak balita, oleh karena itu perlu didorong tenaga kesehatan kepada ibu balita untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang cukup agar dapat menyusui secara eksklusif. Posisi menyusui harus senyaman mungkin, dapat dengan posisi berbaring atau duduk. Posisi yang kurang tepat dapat menghasilkan perlekatan yang kurang baik. Jika bayi tidak melekat dengan baik maka akan menimbulkan luka dan nyeri pada putting susu dan payudara akan membengkak karena ASI tidak dapat dikeluarkan secara efektif (Limbong and Desriani 2023).

Berdasarkan penelitian Anggraini tahun 2021 berjudul hubungan teknik menyusui yang benar dengan tingkat keberhasilan laktasi. Hasil penelitian menunjukkan cara menyusui yang benar dengan tingkat keberhasilan laktasi sebanyak 18 responden (45%), sedangkan pada tehnik yang salah dan laktasi tidak berhasil sebanyak 21 responden (52,5%). Berdasarkan hasil uji statistic Chi-Square dengan tingkat signifikasi $\alpha=0,05$ didapatkan nilai 0,000, sehingga ada hubungan teknik menyusui yang benar dengan keberhasilan laktasi. Menurut Kong & Lee dalam Aprilina, dkk tahun 2022 bahwa faktor yang mempengaruhi proses menyusui adalah pengetahuan ibu tentang menyusui. Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia. Pengetahuan tersebut diperoleh dari pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain.

Dalam menghadapi permasalahan yang ada, program pengabdian masyarakat terkait penanganan masalah laktasi pada ibu pasca melahirkan dengan menggunakan teknik menyusui yang benar di Puskesmas Watu Alo, Kabupaten Manggarai, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam memperlancar produksi ASI melalui teknik menyusui yang tepat. Program ini juga menilai produksi ASI setelah penerapan teknik menyusui yang benar. Tujuan utama pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif dan cara menyusui yang baik dan benar. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah bagaimana mengoptimalkan pengetahuan ibu pasca melahirkan mengenai teknik menyusui guna mencegah masalah laktasi di Puskesmas Watu Alo.

4. METODE

- a. Pemecahan masalah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang Teknik menyusui yang benar dengan cara memberikan materi tentang manfaat ASI, Teknik menyusui, dan dampak jika tidak menyusui dengan menggunakan media leaflet, memberikan demonstrasi kepada ibu postpartum tentang teknik

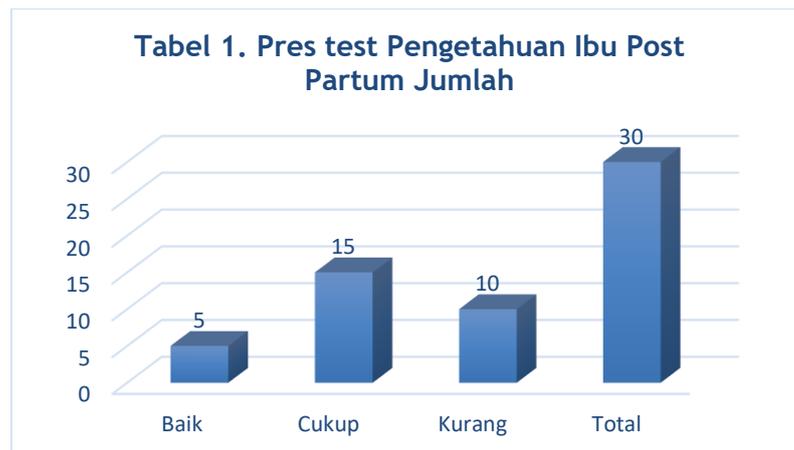
menyusui yang benar dengan menggunakan alat peraga yaitu phantom bayi dan payudara dan tips dalam meningkatkan produksi ASI, Responden pada kegiatan pengabdian ini yaitu ibu postpartum. Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu laptop, infokus, phantom bayi, phantom payudara. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil dikelas ibu hamil tentang ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar serta upaya yang bisa dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI. Diperoleh hasil sebagian besar responden belum mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dan cara menyusui yang benar.

- b. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 20 orang ibu postpartum
- c. Langkah-langkah kegiatan:
 - 1) Tahap persiapan melakukan survey jumlah ibu postpartum yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di wilayah Puskesmas Watu Alo
 - 2) Melaksanakan pertemuan dengan team dan bidan di Puskesmas Watu Alo untuk menetapkan sasaran dan pelaksanaan pengabdian Masyarakat
 - 3) Sebelum pelaksanaan pengabdian dilakukan test awal kepada ibu post partum yang memiliki bayi.
 - 4) Pelaksanaan pengabdian dengan memberikan penyuluhan Teknik menyusui pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan
 - 5) Setelah pelaksanaan penyuluhan dilakukan tes akhir ibu yang memilki bayi usia 0-6 bulan dengan meminta ibu mempraktikan Teknik menyusui yang telah diajarkan.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

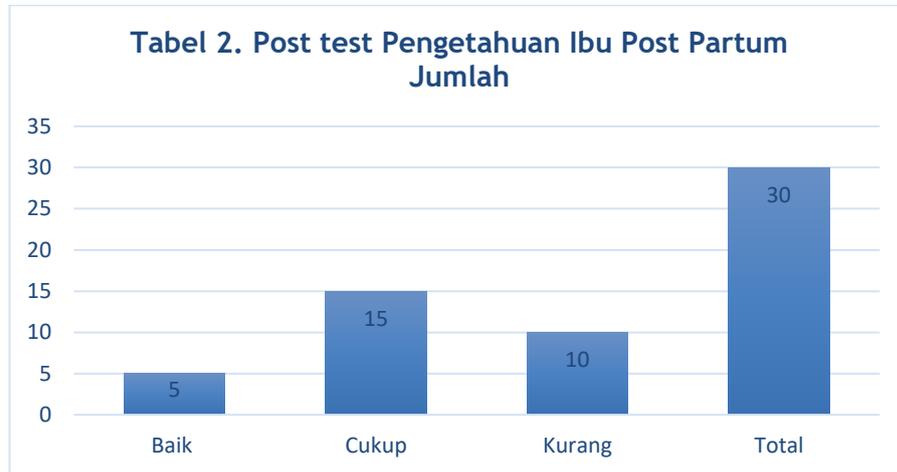
a. Hasil

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebelum dan setelah dilakukan Edukasi tentang Teknik Menyusui yang baik dan benar yaitu dapat dilihat dari table berikut.



Bagan 1. Optimalisasi Pengetahuan Pada Ibu Postpartum tentang Teknik menyusui untuk mengatasi masalah laktasi Di Puskesmas Watu Alo

Berdasarkan bagan diatas diperoleh hasil pretest pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar untuk mengatasi masalah laktasi. Dari jumlah 30 responden dalam pengabdian masyarakat ini , terdapat 10 responden (33%) berada pada kategori kurang, 15 responden (50%) pada kategori cukup, dan 5 responden (17%) pada kategori baik sebelum diberikan materi dan post test.



Bagan 2. Optimalisasi Pengetahuan Pada Ibu Postpartum tentang Teknik menyusui untuk mengatasi masalah laktasi Di Puskesmas Watu Alo

Setelah responden menerima materi dan menjalani post test, terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dari total 30 responden tidak terdapat responden pada kategori kurang, responden pada kategori cukup 1 (3%), dan 29 responden (97%) pada kategori baik setelah diberikan edukasi dan post test.

b. Pembahasan

Pengetahuan yang baik serta sikap positif ibu memainkan peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dan sikap negatif terhadap menyusui dapat memengaruhi praktik menyusui dan menjadi hambatan dalam memaksimalkan manfaat inisiatif ramah bayi. Menyusui adalah cara paling efektif untuk memberikan nutrisi yang dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Literatur menunjukkan bahwa intervensi pada ibu setelah melahirkan telah dilakukan dengan menggunakan teori perilaku terencana (TPB) sebagai panduan. Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku dan motivasi individu untuk berperilaku positif dalam memberikan ASI kepada bayinya. Kemampuan ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar sangat berperan dalam mendukung perilaku menyusui.

Penerapan teknik menyusui yang tepat akan memengaruhi keberhasilan pemberian ASI pada bayi. Kegagalan ibu dalam menyusui sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang cara menyusui yang benar. Pengetahuan ibu tentang ASI berkaitan erat dengan praktik pemberian ASI eksklusif. Ibu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai ASI, misalnya dengan mengetahui berbagai manfaatnya,

cenderung lebih mungkin memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek, yang diperoleh melalui pancaindra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, maupun ekstrakurikuler. Selain itu, pengetahuan juga bisa didapatkan dari pengalaman orang lain, seperti mendengar, melihat langsung, atau melalui media komunikasi seperti televisi, radio, buku, dan lainnya.

Promosi kesehatan melalui pendidikan dan upaya edukasi adalah metode yang efektif untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan dan gizi bayi, terutama tentang pemberian ASI eksklusif dan manajemen ASI. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. Pengetahuan yang baik dari ibu akan mempengaruhi ketepatan posisi dan perlekatan saat menyusui, sedangkan kurangnya pengetahuan dapat mengakibatkan kesalahan dalam teknik tersebut. Teknik menyusui yang tepat akan mengoptimalkan refleks bayi saat menyusu, sehingga bayi mendapatkan asupan gizi maksimal dari ASI sesuai kebutuhannya. Pemenuhan kebutuhan gizi sejak dini dapat menurunkan angka kematian dan penyakit bayi, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit, memperbaiki kemampuan kognitif, dan mendukung perkembangan postur tubuh yang baik di masa dewasa (Lia 2022).

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting akan terbentuknya tindakan atau perilaku seseorang. Pengetahuan seseorang terhadap kesehatan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, jadi jika selama kehamilan tidak mendapatkan informasi atau penyuluhan mengenai ASI eksklusif maka akan berpengaruh terhadap perilaku ibu tersebut dalam pemberian ASI pada bayinya (Lindawati 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elis Nurjanah, dkk (2022) yaitu Hasil penelitian didapatkan Sebagian besar dari 18 (66,7%) responden berpengetahuan kurang yang mengalami kejadian puting susu lecet 16 (60%). Setelah dianalisis menggunakan uji Chi-Square didapatkan hasil nilai $asympt.sig(0,00) < 0.05$. maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan ibu nifas primipara tentang Teknik menyusui dengan kejadian puting susu lecet di PMB Elis Nurjanah Baturan Colomadu Karanganyar. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya angka kejadian puting susu lecet, sebanding dengan rendahnya pengetahuan ibu nifas primipara terhadap teknik menyusui yang salah (Kusuma and Surakarta 2022).

Hasil dari kegiatan PKM ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Legina Anggraeni, 2023 yaitu Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan teknik pemberian ASI (p -value 0,0001). Pengetahuan ibu menyusui terkait teknik pemberian ASI sangat bergantung kepada tingkat pendidikan ibu, usia, pekerjaan dan peran dukungan dari tenaga kesehatan serta keluarga terutama suami (Anggraeni et al. 2023).

Oleh karena itu Pengetahuan memiliki peran krusial dalam menentukan keputusan ibu untuk menyusui secara eksklusif. Pengetahuan terbentuk dari informasi yang diterima, diproses, dan diingat, yang bisa diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal. Domain kognitif,

sebagai aspek dari pengetahuan, sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku individu. Oleh karena itu, ibu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung akan menunjukkan perilaku yang positif, yaitu memberikan ASI eksklusif.

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar melalui edukasi tentang cara menyusui yang tepat mempengaruhi keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pentingnya memberikan ASI kepada bayi serta teknik menyusui yang benar untuk mengatasi masalah laktasi. Metode edukasi yang digunakan termasuk ceramah, simulasi teknik menyusui yang tepat, serta melibatkan peserta dalam interaksi dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengajukan pertanyaan atau berdiskusi mengenai materi dari booklet yang disediakan. Dengan cara ini, edukasi dan simulasi dapat meningkatkan pemahaman dan mendorong perilaku yang diinginkan.



Gambar 1

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat memberikan hasil yang bermanfaat kepada ibu-ibu postpartum dan hal ini dapat terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan ibu dimana dapat mempraktikkan kembali Teknik menyusui yang benar dan cara meningkatkan produksi ASI sehingga diharapkan kepada ibu-ibu postpartum yang telah diberikan edukasi dan pelatihan Teknik menyusui ini dapat mewujudkan tercapainya ASI Eksklusif. Disarankan agar pihak Puskesmas dapat lebih memperluas pengetahuan masyarakat, khususnya orang tua, tentang teknik menyusui dengan menggunakan berbagai metode seperti penyuluhan, seminar, video, dan lainnya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Legina Et Al. (2023). "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Dengan Teknik Pemberian Asi Secara Eksklusif." 11(2): 129-33.
- Artikel, Informasi, And A B S T R Ak. (2023). "Penyuluhan Keterampilan Teknik Menyusui Menggunakan Video Animasi Pada Ibu Yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan." 4(2): 812-18.
- Batu, Anastasia Carolina, Retno Puji Astuti, And Ernita Prima Noviyani.

- (2022). "Hubungan Berat Badan Lahir , Asi Eksklusif Dan Lama Pemberian Asi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan." 01: 126-33.
- Dingin, Air, And Kota Padang. (2021). "Jurnal Abdidas." 2(6). Engorgement, Breast. "Case Report On Postpartum Midwifery Care With Sore Nipples And." : 694-98. "Gambaran Karakteristik Ibu Terhadap." 2021. : 1021-32.
- Haryati, Sri Dewi, Desi Ernita Amru, Larince Radulima, And Hazen Aziz. (2023). "Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dalam Mengatasi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas." : 36-41.
- Kusuma, Universitas, And Husada Surakarta. (2022). "Kata Kunci : Pengetahuan Teknik Menyusui, Ibu Nifas Primipara, Putting Susu Lecet 1."
- Lia, Santika. (2022). "No Titleהארץ העינים. הכי קשה לראות את מה שבאמת לנגד העינים. 6(8.5.2017): 2003-5. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>.
- Limbong, Magdalena, And Desriani Desriani. (2023). "Pengetahuan Primipara Tentang Teknik Menyusui Yang Baik Pendahuluan Metode Hasil." : 91-96.
- Lindawati, Refi. (2019). "Hubungan Pengetahuan , Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Eksklusif." 6(1): 30-36.
- Mulyani, Sri. (2021). "Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif Dan Teknik Menyusui Yang Benar." 5: 515-17.
- Munir, Rindasari, Fitria Lestari, Sita Indah Nurhalimah, And Yunita Amalia. (2023). "Edukasi Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Pada Ibu Menyusui." 1(1): 28-34.
- Partiwi, Nur, And Alisa Putri Nur. (2023). "Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Kejadian Putting Susu Lecet Pada Ibu Post Partum." Xvi(1).
- Partum, Post, D I Rsd, H Soemarno Sosroatmodjo, And Tanjung Selor. (2023). "Aspiration Of Health Journal." 01(01): 135-45.
- Pengabdian, Jurnal, And Pada Masyarakat. (2023). "Abdi Dosen." 7(3): 1131-36.
- Penggunaan, Pengaruh Et Al. (2023). "Jurnal Kesehatan Saintika Meditory." : 311-14.
- Rinata, Evi &, And Tutik Rusdyati. (2021). "Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap - Studi Pada Ibu Menyusui Di Rsd Sidoarjo." *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*: 128-39. <https://jurnal.unimus.ac.id>.
- Rosa, Eni Folendra, Meilina Estiani, And Atika Wiranti. (2024). "Edukasi Teknik Menyusui Pada Ibu Dengan Defisit Pengetahuan Perlekatan Menyusui : Studi Kasus." 10: 40-45.
- Wanaraja, D I Desa, And Kecamatan Wanayasa. (2019). "Teknik Menyusui Yang Benar Di Desa Wanaraja, Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara." 6(1): 45-49.
- Yang, Menyusui, Benar Pada, And I B U Nifas. (2023). "Apri Apri." 6: 3874-85.
- Yuni Astuti, Tuti Anggarawati. (2020). "Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Terhadap Peningkatan Kemampuan Menyusui Pada Ibu Primipara." <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijnr/article/view/904>.