

Optimalisasi Asi Pada Ibu Nifas 0-3 Hari Dengan Kegiatan Sosialisasi Teknik Menyusui

Yuliana Martinah¹, Dainty Maternity², Nita Evrianasari³, Ratna Dewi Putri⁴

Email: Yulianasuster5@gmail.com; denty_mf@gmail.com; nuninosa@gmail.com; ratnadewi.00787@gmail.com

ABSTRAK

America Academy of Pediatrics merekomendasikan pemberian ASI eksklusif kepada bayi selama minimal 6 bulan dan dapat dilanjutkan minimal sampai bayi berusia 12 bulan. ASI merupakan nutrisi terbaik yang secara khusus ditujukan bagi bayi baru lahir karena mengandung berbagai komponen antibodi, nutrisi yang lengkap dan mudah dicerna oleh bayi baru lahir dibandingkan dengan susu formula. Kementerian Kesehatan yaitu meningkatkan cakupan menjadi 80% pada tahun 2014. Sedangkan provinsi Lampung sebesar 43,1% masih di bawah target pencapaian provinsi tahun 2017. Sedangkan cakupan ASI Eksklusif mengalami penurunan menjadi 43,2% Dinas kesehatan Provinsi Lampung, 2017. Tujuan setelah mendapatkan penyuluhan teknik menyusui, diharapkan peserta ibu nifas 0-3 hari di RSIA Santa Anna mampu menyusui dengan teknik yang baik dan benar. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan teknik menyusui dengan baik dan benar dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi teknik menyusui yang baik dan benar. Hasilnya semua ibu menyusui sudah mampu melakukan redemonstrasi teknik menyusui yang baik dan benar. Kesimpulan Terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan tentang teknik menyusui dengan baik dan benar.

Kata Kunci : Teknik menyusui, ibu nifas, ASI Eksklusif

ABSTRACT

The America Academy of Pediatrics recommends exclusive breastfeeding for babies for a minimum of 6 months and can be continued at least until the baby is 12 months old. Breast milk is the best nutrition specifically intended for newborns because it contains various antibody components, complete nutrition and is easily digested by newborns compared to formula milk. The Ministry of Health, namely increasing the coverage to 80% in 2014. Meanwhile, the province of Lampung by 43.1% is still below the provincial achievement target in 2017. While the coverage of exclusive breastfeeding has decreased to 43.2%. With counseling on breastfeeding techniques, it is hoped that postpartum mothers from 0-3 days at RSIA Santa Anna are able to breastfeed with good and correct techniques. The activities carried out were in the form of counseling on breastfeeding techniques properly and correctly using lectures and question and answer methods as well as demonstrations of proper and correct breastfeeding techniques. The result is that all breastfeeding mothers have been able to do a proper and correct redemonstration of breastfeeding techniques. Conclusion There is an increase in knowledge and ability about proper and correct breastfeeding techniques

Keywords: *breastfeeding technique, postpartum mother, exclusive breastfeeding*

1. PENDAHULUAN

Kematian bayi merupakan salah satu indikator sensitif untuk mengetahui derajat kesehatan suatu negara dan bahkan untuk mengukur tingkat kemajuan suatu bangsa (WHO, 2017). Badan Pusat Statistik mencatat bahwa AKB di Indonesia mencapai 25,5 per 1000 kelahiran. Selama beberapa tahun terakhir, AKB di Indonesia berangsur-angsur mengalami penurunan, namun AKB di Indonesia masih termasuk tinggi dibandingkan dengan negara tetangga seperti Malaysia dan Singapura yang sudah di bawah 10 kematian per 1000 kelahiran bayi (BPS, 2016).

WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir yakni melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama enam bulan (WHO, 2017). *America Academy of Pediatrics* merekomendasikan pemberian ASI eksklusif kepada bayi selama minimal 6 bulan dan dapat dilanjutkan minimal sampai bayi berusia 12 bulan. ASI merupakan nutrisi terbaik yang secara khusus ditujukan bagi bayi baru lahir karena mengandung berbagai komponen antibodi, nutrisi yang lengkap dan mudah dicerna oleh bayi baru lahir dibandingkan dengan susu formula (Perry 2010).

Banyak zat dalam ASI yang tidak terdapat sama sekali, atau hanya ada dalam jumlah kecil pada susu formula. Selain itu dalam proses menyusui yang benar, bayi akan mendapatkan perkembangan jasmani, emosi, maupun spiritual yang baik dalam kehidupannya.

Selain memiliki manfaat bagi bayi, proses menyusui juga memiliki manfaat yang besar bagi ibu setelah melahirkan. Proses menyusui dapat mencegah perdarahan pasca persalinan karena kontraksi uterus yang dirangsang oleh hormon oksitosin, mempercepat involusi uterus, mengurangi risiko terjadinya anemia, mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, memberikan rasa dibutuhkan, memperkuat ikatan batin seorang ibu dengan bayi yang dilahirkan, mempercepat kembali ke berat badan semula, dan sebagai salah satu metode kontrasepsi sementara (Astutik, 2014).

Bertolak belakang dengan anjuran menyusui secara eksklusif, data hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia menunjukkan terjadinya penurunan angka cakupan ASI eksklusif dari 40,3% pada tahun 1997 menjadi 39,5% pada tahun 2007. Pada tahun 2012, cakupan ASI eksklusif meningkat menjadi 42%, namun peningkatan ini masih jauh untuk memenuhi target Kementerian Kesehatan yaitu meningkatkan cakupan menjadi 80% pada tahun 2014 (Kemenkes RI, 2014).

Sedangkan provinsi Lampung sebesar 43,1% masih di bawah target pencapaian provinsi (Kemenkes, 2017). Sementara itu, data yang dikeluarkan oleh Dinkes Provinsi Lampung bahwa pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan berfluktuatif, pada tahun 2012 sebesar 30,1%, tahun 2013 kenaikan yang bermakna menjadi 42,0% dan tahun 2014 cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 82,3% namun di tahun 2015 cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan menjadi 57,7% bayi dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan sebesar 80% (Dinkes Lampung, 2016). Di tahun 2016 kembali mengalami penurunan menjadi sebesar 43,1% (Kementerrian kesehatan Republik Indonesia, 2017). Ibu yang memberikan ASI eksklusif di Kabupaten Lampung Utara dari tahun 2012 sampai 2016 berkisar 20%-70%. Cakupan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan teknik menyusui yang benar dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2020 di Ruang Maria di RSIA Santa Anna Bandar Lampung. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada ibu nifas 0-3 hari yang melahirkan di SRSIA Santa Anna Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab atau evaluasi dengan mempraktikkan teknik menyusui yang benar.

Posisi dan Pelekatan Menyusui :

Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Cara menyusui yang tergolong biasa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri atau berbaring.



Gambar 1. Posisi menyusui sambil berdiri yang benar



Gambar 2. Posisi menyusui sambil duduk yang benar



Gambar 3. Posisi menyusui sambil rebahan yang benar

Langkah - langkah menyusui yang benar

1. Cuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun.
2. Peras sedikit ASI dan oleskan disekitar puting .
3. Duduk dan berbaring sesuai posisi yang nyaman untuk ibu. jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi harus lurus dan hadapkan bayi kedada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan putting susu, biarkan bibir bayi menyentuh putting susu ibu dan tunggu sampai terbuka lebar .
4. Segera dekatkan bayi kepayudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu. Cara meletakan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar dan bibir bayi membuka lebar.
5. Bayi disusui secara bergantian dari payudara sebelah kiri lalu kesebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
6. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan lap bersih yang telah direndam dengan air hangat.
7. Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawakan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.
8. Bila kedua payudara masih ada sisa ASI tahan puting susu dengan kain supaya ASI berhenti kelu

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:





Gambar 4.1 Kegiatan Sosialisasi Teknik Menyusui

5. KESIMPULAN

WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir yakni melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama enam bulan (WHO, 2017). *American Academy of Pediatrics* merekomendasikan pemberian ASI eksklusif kepada bayi selama minimal 6 bulan dan dapat dilanjutkan minimal sampai bayi berusia 12 bulan. ASI merupakan nutrisi terbaik yang secara khusus ditujukan bagi bayi baru lahir karena mengandung berbagai komponen antibodi, nutrisi yang lengkap dan mudah dicerna oleh bayi baru lahir dibandingkan dengan susu formula. Penyuluhan dan pelatihan singkat ini bertujuan, setelah mendapatkan edukasi teknik menyusui selama 1x20 menit, diharapkan peserta mampu menyusui dengan teknik yang baik dan benar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Reni Yulia. (2014). Payudaradan Laktasi. Jakarta : Salemba Medik.
- Dinas kesehatan Provinsi Lampung (2016). Profil kesehatan provinsi lampung.
- Dinas kesehatan Provinsi Lampung, (2017). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara 2017.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia, (2016). Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. Kementrian Kesehatan Ri Dan Jica. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan, Republik Indonesia, (2017). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Pusdatin Kemenkes RI.
- Perry, E. Shannon., Hockenberry, J.M., Lowdermilk, L.D., Wilson. D. (2010). MaternalChild Nursing Care 4th Edition. St. Louis : Mosby-Elsevi.
- Yuliarti, N. (2010). Keajaiban ASI makanan terbaik untuk kesehatan, kecerdasan dan kelincahan si kecil. Penerbit Andi
- WHO. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals. [Online] 2017 [diakses 28 November 2017]. Available at : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148955/#_session7_s9