

PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI MELALUI BREAST CARE DI PUSKESMAS SEI BAUNG KOTA PALEMBANG

**Nelly Mariyam¹, Yessy Octa Fristika², Feby Lutfia Sari³, Septia Putri
Andini⁴**

^{1,2} Dosen Program Studi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah
Palembang

^{3,4} Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan

Email Koresponden :

nellymariyam88@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian Susu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi dilahirkan enam bulantanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman. Hal tersebut membuktikan bahwa manfaat ASI sangatlah baik untuk memenuhi kebutuhan gizi pada bayi. Untuk itu, World Health Organization (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif untuk setiap bayi yang baru lahir. Program ini sudah terlaksana dengan baik, namun pada kenyataannya masih ada beberapa ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, dengan berbagai alasan. Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahasa inggris, dengan memberikan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Tentang Produksi ASI Ibu Menyusui Bagi Warga Puskesmas Sei Baung Kota Palembang. Hasil pengkajian sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian ibu menyusui dan ibu hamil belum mengetahui kebutuhan gizi pada ibu menyusui. Terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi pada ibu menyusui.

Kata Kunci: asi eksklusif, perawatan payudara, ibu menyusui

ABSTRACT

Exclusive milk is breast milk given to babies born six months without adding and/or replacing it with food or drink. This proves that the benefits of breast milk are very good for meeting the nutritional needs of babies. For this reason, the World Health Organization (WHO) recommends exclusive breastfeeding for every newborn baby. This program has been implemented well, but in reality there are still some mothers who do not give exclusive breast milk to their babies, for various reasons. The output target of this community service activity is to increase the community's knowledge of the English language, by providing counseling on Increasing Knowledge of Breast Milk Production for Breastfeeding Mothers

for Residents of the Sei Baung Health Center, Palembang City. The results of the assessment before health education was carried out were that some breastfeeding mothers and pregnant women did not know the nutritional needs of breastfeeding mothers. There was an increase in knowledge before and after being given health education about nutrition to breastfeeding mothers.

Keywords: exclusive breastfeeding, breast care, breastfeeding mothers

PENDAHULUAN

Program Indonesia Sehat (PIS) 2017 fokus pada yaitu standar pelayanan minimal pendekatan kelurgadan gerakan masyarakat hidup sehat Tujuannya adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menurunkan angka ibu dan bayi Untuk mewujudkan tersebut peran medis dan tenaga kesehatan sangat penting khususnya seorang bidan. Upaya meningkatkan akses dan penguatan pelayanan kesehatan dasar Primary Health Care yaitu dengan adanya dukungan dari tenaga kesehatan dalam upaya promotif dan preventif didukung inovasi pemanfaatan teknologi melalui peningkatan kesehatan ibu dan anak Hal terwujud jika dilakukan peningkatan pelayanan maternal dan neonatal yang berkesinambungan fasilitas kesehatan.

Salah indikator Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga PIS-PK yaitu mendapat air susu ibu (ASI). Pemberian Susu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi dilahirkan enam bulant tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman. Hal tersebut membuktikan bahwa manfaat ASI sangatlah baik untuk memenuhi kebutuhan gizi pada bayi. Untuk itu, World Health Organization (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif untuk setiap bayi yang baru lahir Program ini sudah terlaksana dengan baik, namun pada kenyataannya masih ada beberapa ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, dengan berbagai alasan Ada yang mengatakan bahwa ASI tidak

keluar atau masih sedikit dan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

Pada hari-hari pertama postpartum biasanya terjadi tingkat pembengkakan antara 20% sampai dengan 85%. Sebanyak 10% wanita mengalami nyeri berat hingga 14 hari postpartum dan seperempat sampai setengah dari wanita tersebut mengkonsumsi analgesik untuk meredakan nyeri payudara. Kejadian Pembengkakan payudara 43,4% dari 145 ibu nifas dan pembengkakan terjadi 253 kali (48%) lebih tinggi pada primipara. Berdasarkan data terbaru dari WHO pada tahun 2016 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 66,34% atau sebanyak 8.242 ibu nifas dari 12.765 orang (WHO 2017) Menurut data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2016 disimpulkan bahwa persentase cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas tercatat 76.543 (71,10%) dan berdasar atas data yang diperoleh dari Depkes RI Indonesia menduduki angka tertinggi terjadi 37,12%, serta menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2015 menyatakan bahwa ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 77.231 (37,12%).

Bidan mempunyai peran penting dalam memberikan asuhan kepada ibu postpartum khususnya dalam mencegah terjadinya bendungan ASI Perawatan payudara masa nifas dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara juga dapat dilakukan untuk mencegah dan

menangani masalah pemberian ASI secara dini seperti produksi dan pengeluaran ASI yang kurang, serta pembengkakan payudara. Berdasarkan pengalaman peneliti dilapangan kendala tersebut terjadi pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Hal ini disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui.

METODE PENELITIAN

Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa laporan pengabdian masyarakat dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahasa inggris, dengan memberikan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Ibu Menyusui Bagi Warga Puskesmas Sei Baung Kota Palembang Tahun 2021. Sasaran kegiatan diarahkan kepada masyarakat Puskesmas Sei Baung Kota Palembang. Metode kegiatan ini berbentuk penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah.

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam 3 tahapan yaitu : tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan meliputi pengurusan ijin, observasi lapangan, pengumpulan bahan dan persiapan materi penyuluhan serta koordinasi dengan pihak terkait. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah tahap dilaksanakannya program yang telah ditetapkan. Tahapan ketiga adalah tahap akhir yang meliputi interpretasi hasil dan penyusunan laporan. Pengkajian dilakukan pada 45 ibu menyusui dan ibu hamil dengan hasil seluruh didapatkan banyak yang belum mengetahui tentang kebutuhan gizi pada ibu menyusui, dari hasil evaluasi, setelah

dilakukan penyuluhan ibu bisa menjawab dan menjelaskan tentang kebutuhan gizi pada ibu menyusui.

Hasil pengkajian yang dilakukan menunjukkan 20 ibu menyusui dan 15 ibu hamil belum mengetahui tentang gizi pada ibu menyusui, hasil 10 orang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi atau ada peningkatan pengetahuan berdasarkan pengkajian melalui diskusi dan sudah mengetahui tentang gizi yang tepat bagi ibu menyusui dan bagaimana cara mengolah makanan yang bergizi .

Setelah diberi Pendidikan Kesehatan, ibu mengetahui tentang gizi yang tepat bagi ibu menyusui serta bagaimana cara mengolah makanan yang bergizi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang diberikan saat pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2007) pengetahuan ibu mengenai gizi mempengaruhi perilaku ibu dalam mengkonsumsi makanan dan memenuhi nutrisi seimbang yang diperlukan tubuh. hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tanti, Y (2013) bahwa pengetahuan ibu mengenai gizi berpengaruh terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan dan gizi seimbang.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Khomsan et al. (2004) bahwa pengetahuan mengenai gizi berkontribusi dalam mempengaruhi seseorang untuk mengingat kembali mengenai gizi dan fungsinya bagi tubuh kita. ingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakain tinggi

tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya.

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa.

Nutrisi yang di konsumsi harus bermutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa memerlukan 2.200 k kalori. Ibu menyusui memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa + 700 k. kalori pada 6 bulan pertama kemudian + 500 k. kalori bulan selanjutnya.

KESIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, Retna 2009. Asuhan Kebidanan Nifas. Mitra Cendikia Offset. Jakarta

Fikawati dkk, 2015. Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Kemenkes RI, 2011. Makanan Sehat Ibu Menyusui. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi

1. Hasil pengkajian sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian ibu menyusui dan ibu hamil belum mengetahui kebutuhan gizi pada ibu menyusui.

2. Hasil pengkajian setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi pada ibu menyusui dan bersedia melakukan pengolahan makanan yang bergizi.

3. Terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi pada ibu menyusui.

SARAN

1. Bagi profesi Bidan
Bagi profesi bidan diharapkan dapat memberikan pelayanan terutama penyuluhan sesuai kebutuhan masyarakat .

2. Bagi Dosen
Diharapkan untuk meningkatkan dan melakukan pengabdian dalam bidang kesehatan masyarakat

Kristiyansari, W, 2009. ASI, Menyusui dan Sadari. Yogyakarta: Muha Medika. Kurniasih, D, Hilmansyah, H, Astuti, MP, Imam, S, 2010. Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Penelitian Sarana Bobo.

Suhermi. 2009. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta :Fitramaya

World Health Organization. 2016. Breastfeeding: Only 1 in 5 Countries Fully Impleme