

PENGALAMAN IBU DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSI

Dita Selvia Aditia¹, Hotma Royani Siregar²,
STIKes Aufa Royhan
(aditiaselvia@gmail.com, 082375770990)
(hotmaroyani@gmail.com, 081360701756)

ABSTRAK

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa makanan tambahan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat. Banyak manfaat pemberian ASI eksklusif yaitu merupakan nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang terbaik, ASI juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kecerdasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Desain penelitian yang digunakan adalah fenomenologi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah partisipan 7 orang. Waktu penelitian ini dari bulan September sampai dengan Desember 2018. Hasil penelitian bahwa ada delapan kategori pengalaman ibu dalam pemberian ASI eksklusif yaitu faktor pendukung, keuntungan, kendala, interval, perasaan ibu dalam pemberian ASI eksklusif, cara ibu meningkatkan ASI, teknik menyusui dan cara mengetahui bayi cukup mendapatkan ASI. Kepada ibu yang baru melahirkan dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Keluarga termasuk suami, ibu/ibu mertua agar mendukung dalam memberikan ASI eksklusif.

Kata kunci : Pengalaman ibu, ASI Eksklusif.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is breastfeeding for 6 months without other additional food, such as formula milk, oranges, honey, tea water, and water, as well as without the addition of solid food. Many of the benefits of exclusive breastfeeding that is a nutrient with the best quality and quantity, breast milk can also increase endurance and increase intelligence. The purpose of this study was to determine the experience of mothers in exclusive breastfeeding. The research design used is phenomenology. The sampling technique used in this study was purposive sampling with a total of 7 participants. The time of this research is from September to December 2018. The results of the study show that there are eight categories of mother's experience in exclusive breastfeeding, namely supporting factors, benefits, constraints, intervals, maternal feelings in exclusive breastfeeding, how mothers increase breastfeeding, breastfeeding techniques and ways to find out the baby is getting enough milk. To mothers who have just given birth are encouraged to give exclusive breastfeeding to their babies. The family includes husband, mother / mother-in-law to support in providing exclusive breastfeeding.

Keywords : *Mother's Experience, Exclusive ASI.*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu Eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa makanan tambahan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim. (Prasetyono, 2009). ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Maryunani, 2009).

Data series Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif hanya 52,0% (tahun 1997) dan 55,1% (tahun 2003) (BPS, 2003). Angka tersebut masih jauh dibandingkan dengan target pemberian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2000 sebesar 80%. Meskipun rata-rata pemberian ASI cukup lama (22 bulan), namun pemberian makanan selain ASI yang terlalu dini menjadi penyebab rendahnya indikator kualitas kesehatan bayi Indonesia (Depkes, 2003).

Roesli (2005) menyatakan bahwa banyak manfaat pemberian ASI eksklusif yaitu ASI merupakan nutrisi dengan kualitas dengan kuantitas yang terbaik, ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh, ASI dapat meningkatkan kecerdasan, dan pemberian ASI dapat meningkatkan jalinan kasih sayang atau bonding. Menyusui bayi dapat mendatangkan keuntungan bagi bayi, ibu, keluarga, masyarakat dan negara. Sebagai makanan bayi yang paling sempurna, ASI juga dapat dicerna dan diserap dengan mengandung enzim pencernaan.

Karena ASI eksklusif lebih unggul dibanding susu formula dan mengandung zat-zat kekebalan yang tidak dimiliki oleh susu formula dan juga merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah maka saya tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengalaman ibu dalam pemberian ASI eksklusif ini.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian fenomenologi. Desain fenomenologi dipilih dalam penelitian ini dengan alasan untuk mengetahui manfaat dan keuntungan dalam memberikan ASI eksklusif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi berusia 7 sampai 9 bulan di Puskesmas Labuhan Rasoki sebanyak 27 orang.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 7 orang. Teknik yang akan digunakan dalam pengambilan partisipan ini adalah *purposive sampling*. Dalam pengambilan partisipan dilakukan dengan pertimbangan / kriteria tertentu. Penelitian dimulai pada bulan september s/d desember Tahun 2018 di Puskesmas Labuhan Rasoki Padangsidempuan.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrument penelitian. Dengan dibantu oleh kuesioner data demografi dan panduan wawancara. Kuesioner data demografi berisi pertanyaan mengenai data umum partisipan pada lembar pengumpulan data (kuesioner) yang berupa usia, usia perkawinan, agama, suku, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, peneliti menganalisa data menggunakan metode Colaizzi (Polit, 2001) Tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan dilakukan berpegang kepada empat prinsip dan kriteria menurut Lincoln dan Guba (1985).

Keempat prinsip dan kriteria tersebut ialah; (1).*credibility*; (2) *dependability*; (3) *confirmability*; (4) *transferability*.

3 HASIL

Karakteristik partisipan

Table 1.1 data demografi partisipan

	Karakteristik Partisipan	Jumlah
1	Usia Ibu	
	25-30 tahun	3
	31-35 tahun	4
2	Lama	usia
	perkawinan	
	1-5 tahun	3

	6-10 tahun	
3.	Jumlah anak	
	1	2
	2	3
	3	2
4.	Agama	
	Islam	2
	Kristen protestan	3
	Katolik	2
5.	Suku	
	Jawa	1
	Batak	5
	Melayu	1
6.	Pekerjaan	
	Ibu rumah tangga	7
7.	Pendidikan	
	SMU	2
	Perguruan tinggi	5

Pengalaman Ibu dalam pemberian ASI Eksklusif

1. Faktor pendukung

Diperoleh bahwa semua partisipan merasakan adanya dukungan dari diri sendiri, suami, ibu/ibu mertua dan tenaga kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:

a. Suami

Seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka merasakan adanya dukungan suami yang sangat kuat dalam pemberian ASI eksklusif ini. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:
Dukungan yang diberikan suami saya contohnya pada malam hari saya tidur tiba-tiba anak kami nangis minta disusui suami saya langsung menggendongnya dan membangunkan saya.

(Partisipan 2, L8-10)

b. Ibu / Ibu mertua

Empat dari tujuh partisipan menyatakan bahwa faktor pendukung dari ibu dan ibu mertua sangatlah penting. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:
Dukungan yang diberikannya contohnya dia bilang untuk apa dikasih susu formula kalau ASImu pun banyak, dulu mana ada susu formula tapi sehat-sehat aja.

(Partisipan 1, L10-13)

c. Tenaga kesehatan

Seluruh partisipan menyatakan bahwa dukungan dari tenaga kesehatan sangatlah penting dalam pemberian ASI eksklusif. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:
Bidan saya dulu menganjurkan untuk kasih ASI Eksklusif aja, karena katanya ASI saya banyak dan kalau makin sering disusui maka asinya pun makin banyak juga

(Partisipan 4, L11-13)

d. Niat sendiri

Seluruh partisipan menyatakan bahwa dalam memberikan ASI Eksklusif ini berawal dari niat sendiri. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:
Sebelum saya melahirkan sudah saya kasih tau sama bidan kalau saya ingin sekali memberikan ASI eksklusif sama anak saya dan nyatanya bidan saya sangat mendukung dan saya cukup merasa puas karena dia juga sangat mendukung saya.

(Partisipan5, L12-14)

2. Keuntungan pemberian ASI Eksklusif

Hasil wawancara diperoleh bahwa keuntungan ASI eksklusif ini dapat dirasakan oleh bayinya maupun ibunya yaitu lebih ekonomis dan praktis, juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:

Seluruh partisipan menyatakan bahwa sangatlah banyak keuntungan pada bayi yaitu kekebalan tubuhnya kuat dan merasakan kasih sayang dari sang ibu. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:
Keuntungan pada anak saya ya dia tidak mudah terkena penyakit dan kekebalan tubuhnya kuat, selain itu juga dia sangat aktif.

(Partisipan 3, L22-23)

3. Kendala dalam pemberian asi

Hasil wawancara diperoleh bahwa seluruh partisipan menyatakan bahwa ada kendala dalam pemberian ASI eksklusif yaitu tantenya dan orang-orang disekitarnya yang ingin selalu menyuapin anak saya makanan dengan alasan kasihan. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut.

Kendalanya memang ada terutama tantenya yang ingin selalu menyuapin anakku dengan

alasan kasihan tapi sampai saat ini masih bertahanlah....

(Partisipan 2, L28-30)

4. Interval pemberian asi

Hasil wawancara partisipan dapat diperoleh bahwa interval dalam pemberian ASI eksklusif dilakukan dengan pemberian tidak mengenal waktu. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:

Saya menyusui anak saya tidak mengenal waktu, kalau dia nangis dan rewel saya susui dan kalau dia tidur nyenyak pulas saya tidak bangunkan dia karna biasanya klo anak rewel dan nangis brarti dia lapar. Selain itu kalaupun dia terbangun dari tidurnya dan gak rewel saya langsung susui aja.

(Partisipan 1, L33-37)

5. Perasaan ibu dalam pemberian asi

Seluruh partisipan menyatakan bahwa setelah berhasil memberikan asi eksklusif ini ibu merasa sangat senang dan gangga bahwa asi ini benar-benar anugrah dari Tuhan. Dan ibu merasa sudah menjadi wanita yang seutuhnya untuk anaknya. Hal yang berhubungan dengan hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:

aku merasa senang karena aku berhasil memberi ASI eksklusif buat jagoanku... sekarang umurnya udah 7 bln.... dan itu karunia dari tuhan yang bener-benar aku syukuri....

(Partisipan 4, L33-35)

6. Cara ibu dalam meningkatkan produksi ASI

Seluruh partisipan menyatakan bahwa cara agar ASI lancar yaitu dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup serta membuat suasana nyaman. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:

Untuk membuat ASI saya lancar, selain makan dan minum yang banyak saya sering-sering menyusui anak saya dan memakai BH yang longgar.

(Partisipan 3, L29-31)

7. Cara menyusui dalam memberikan ASI

Seluruh partisipan menyatakan bahwa teknik menyusui dalam memberikan ASI eksklusif ini adalah pada tingkat kenyamanan si bayi. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:

Saya menggendong anak saya kemudian saya paskan kemulutnya sampai batas hitam (areola) payudara saya kemudian saya susui dengan menggunakan payudara yang bergantian, stelah siap menyusui saya menepuk-nepuk punggungnya...

(Partisipan 3, L38-41)

8. Cara mengetahui bayi cukup mendapat asi

Seluruh partisipan menyatakan bahwa cara untuk mengetahui bayi cukup mendapat ASI adalah dengan melihat perkembangan bayi yaitu berat badan bayi dan tingkat kenyamanan bayi. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan partisipan berikut:

Saya melihat dari perkembangan berat badannya, selain itu dia terlihat aktif dan nyaman.

(Partisipan 2, L40-41)

4 PEMBAHASAN

1. Faktor pendukung

Hasil penelitian menyatakan bahwa faktor pendukung dari ASI Eksklusif yang dialami partisipan yaitu dukungan dari suami, Ibu/Ibu mertua, tenaga kesehatan dan niat sendiri.

Langkah-langkah yang terpenting dalam pemberian ASI Eksklusif adalah dengan menciptakan dukungan keluarga, teman dan sebagainya, selain itu harus ada dukungan dari tenaga kesehatan yang mendukung keberhasilan ASI eksklusif tersebut (Maryunani anik, 2009). Keluarga termasuk suami, ibu/ibu mertua dapat berperan aktif dalam keberhasilan pemberian asi eksklusif dengan jalan memberikan

dukungan secara emosional dan bantuan-bantuan praktis lainnya, seperti mengganti popok, memandikan, tidur bersama dengannya, menggendongnya, menyanyikan lagu untuknya, mengajaknya berjalan-jalan, memijat, berbicara dengannya membuatnya bersendawa dan masih banyak lagi. Semua kegiatan ini sangat mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sebagai dukungan buat ibu tanpa mengganggu proses menyusui ibu dan merupakan langkah pertama bagi ibu agar berhasil menyusui secara eksklusif (Roesli utami, 2000).

2. Keuntungan dalam pemberian ASI Eksklusif

Hasil penelitian partisipan menyebutkan bahwa keuntungan dari ASI Eksklusif yang dapat dirasakan bayi yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan jalinan kasih sayang dan tidak alergi. Keuntungan bagi ibu yaitu adalah lebih ekonomis/murah, tidak merepotkan dan hemat waktu, membrikan rasa puas, bangga dan bahagia dan mencegah kanker payudara.

Dengan memberikan ASI berarti menghemat pengeluaran untuk membeli susu formula, perlengkapan menyusui, dan persiapan pembuatan minum susu formula. Selain menghemat pengeluaran ASI juga tidak merepotkan (praktis) dan hemat waktu karena tidak harus menyiapkan atau memasak air, juga tanpa harus mencuci botol. Mudah dibawa kemana-mana sehingga saat bepergian tidak perlu membawa berbagai alat untuk minum susu formula. ASI dapat diberikan dimana saja dan kapan saja dalam keadaan siap dimakan/minum, serta dalam suhu yang selalu tepat (Roesli utami, 2000)

3. Interval pemberian.

Hasil penelitian yang ditemukan bahwa seluruh partisipan yang diwawancarai menyebutkan bahwa interval pemberian ASI eksklusif tidak memperlihatkan waktu. Hal ini ketahu bahwa pemberian asi yang tidak di jadwalkan akan mendorong ibu untuk mempelajari tanda-tanda dari bayi. Apabila ibu tidak memperhatikan jam ibu akan memperhatikan bayinya dan mempelajari bagaimana bayinya menunjukkan bahwa ia lapar (barang kali dengan bergerak-gerak tanpa henti

atau membuat gerakan menghisap dengan bibir dan lidahnya) (Newman jack, 2008).

Sebaiknya bayi disusui secara tidak terjadwal, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya, setelah kenyang otomatis bayi akan melepaskan isapan dari payudara ibu. Biarkan saja bayi tertidur meskipun baru menghisap ASI dari satu payudara. Saat bayi minta disusui kembali, lanjutkan dengan payudara yang satunya. Jadi, ibu dianjurkan untuk tidak buru-buru atau memaksa bayi melepaskan isapan dari satu payudara hanya agar bayi berganti dengan payudara lainnya (Maryunani Anik, 2009).

4. Perasaan ibu dalam pemberian asi eksklusif

Hasil penelitian partisipan menyebutkan bahwa seluruh partisipan merasa senang dan bahagia karena berhasil memberikan ASI Eksklusif. Hal ini diketahui bahwa ibu yang berhasil memberikan asi eksklusif akan merasakan kepuasan, kebanggaan, dan kebahagiaan yang mendalam karena berhasil memberikan ASI Eksklusif karena ASI merupakan anugerah dari Tuhan yang harus disyukuri (Roesli Utami,2000).

5. Cara ibu untuk meningkatkan produksi ASI

Hasil penelitian partisipan menyebutkan bahwa cara supaya ASI lancar yaitu dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup serta membuat suasana menjadi nyaman. Upaya untuk meningkatkan produksi yaitu carilah suasana yang tenang dan bersikaplah rileks saat menyusui, hindarilah stress, konsumsilah makanan bergizi, buah-buahan, dan rajinlah minum air putih setidaknya 8-10 gelas per hari, pakai BH yang bentuknya menyokong dan ukuran sesuai payudara (Maryunani Anik, 2009).

6. Teknik menyusui dalam memberikan ASI eksklusif

Hasil penelitian seluruh partisipan menyatakan bahwa tergantung pada tingkat kenyamanan si bayi. Teknik dalam memberikan ASI yaitu dsetelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi di dekatkan kepayudara ibu dengan putting susu serta areola dimasukkan kemulut bayi. Setelah selesai menyusui, bayi desendawakan dengan tujuan

untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah (Suradi, R. 2004).

7. Cara mengetahui bayi cukup mendapatkan ASI

Hasil penelitian seluruh partisipan menyatakan bahwa untuk mengetahui bayi mendapatkan ASI yang cukup yaitu dengan melihat tingkat kenyamanan si bayi dan melihat dari berat badan si bayi. Hal ini diungkapkan oleh (Suradi, R, 2004) bahwa cara untuk mengetahui bayi cukup mendapatkan ASI yaitu adanya pertumbuhan yang signifikan. maksudnya, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala bayi bertambah secara signifikan, perkembangannya, baik motorik kasar maupun halus, baik. Selain itu, bayi terlihat aktif, nyaman dan bahagia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian fenomenologi dan jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak tujuh orang dengan metode pengumpulan data dan partisipan sampai mencapai saturasi data dan dalam pengambilan partisipan harus dilakukan dengan pertimbangan dan kriteria tertentu. Setelah partisipan bersedia diwawancarai maka peneliti melakukan wawancara mendalam dengan menggunakan panduan wawancara untuk mendapatkan informasi tentang pengalaman dalam pemberian ASI Eksklusif. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ibu dalam pemberian ASI Eksklusif menjadi delapan kategori yaitu (1) faktor pendukung yaitu suami, ibu/ibu mertua dan tenaga kesehatan, (2) keuntungan dalam pemberian ASI Eksklusif ini ada keuntungan untuk ibu dan untuk bayi, (3) kendala dalam pemberian asi eksklusif, (4) interval dalam pemberian asi eksklusif, (5) perasaan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif ini, (6) cara ibu dalam meningkatkan produksi ASI, (7) teknik menyusui dalam memberikan ASI, dan (8) cara ibu untuk mengetahui bayi cukup mendapat ASI.

6. REFERENSI

- Bungin, Burhan (2007). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Danuatmaja, Bonny. (2003). *40 hari pasca persalinan*. Jakarta : Puspa Swara
- Maryunani, Anik. (2009). *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta : Trans Info Media.
- Moleong, Lexy. (2005). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Newman, Jack. (2008). *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*. Tangerang : Lentera Hati.
- Polit, et al., (2001). *Esesential of Nursing Research : Methods, Appraisal, and Utilization*. Philadelphia-New York : Lippincott.
- Prasetyono, Dwi. (2009). *Buku pintar ASI eksklusif*. Yogyakarta: Diva press.
- Prawihardjo, Sarwono. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka.
- Purwanti HS.(2004) *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta : EGC.
- Roesli, Utami. (2000). *ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agrundaya.
- Roesli, Utami (2005). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- Rosita S. (2008) *ASI untuk Kecerdasan Bayi*. Yogyakarta : Ayyana.
- Suradi R, Tobing HKR (2004). *Manajemen Laktasi. Cetakan Ke-2. Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia*. Jakarta.

Soetjningsih. (1997). *Seri Gizi Klinik ASI : petunjuk untuk tenaga kesehatan*. Jakarta : EGC

Sri purwanti, Hubertin. (2004). *Konsep penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta : EGC.

Sugiono. (2008). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.

Tim Penyusun Kamus. (2005). *Kamus besar bahasa Indonesia*, Jakarta : EGC

Varney, H. (2001). *Buku Saku Bidan*, Jakarta : EGC.