

Pendidikan Kesehatan Tentang Laktasi dan ASI Eksklusif di Desa Simatorkis

Lola Pebrianty¹, Yanna Wari Harahap², Zubaidah Nasution³, Sarli saragih²

^{1,3,4}Departemen Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

²Departemen Kesehatan Masyarakat, Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan
(lolapebrianty@gmail.com/085270272600)

ABSTRAK

Keunggulan ASI tidak bisa ditandingi oleh apapun, baik ditinjau dari segi zat gizi yang dikandungnya maupun aspek menyusui atau pemberian ASI itu sendiri (Agustina, 2016). ASI merupakan makanan yang memiliki gizi sempurna sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. ASI juga mengandung zat-zat berkualitas tinggi yang berguna untuk perkembangan kecerdasan dan kekebalan tubuh, sehingga bayi tidak mudah sakit dan mengalami kekurangan asupan gizi. Manfaat memberikan ASI tidak hanya menjalin kasih sayang, tetapi juga dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, dan mengurangi resiko terkena kanker payudara (Roesli, 2008). Laktasi merupakan teknik menyusui mulai dari ASI dibuat sampai pada keadaan bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian kelengkapan dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi berguna untuk menambah pemberian ASI dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berumur 2 tahun dengan baik dan benar serta anak memperoleh kekebalan tubuh secara alami (Wiji & Mulyani, 2013). Proses laktasi menurut (Wiji & Mulyani, 2013) mempengaruhi hormonal, adapun hormon-hormon yang berperan dalam proses laktasi adalah : Progesteron, Estrogen, Follicle Stimulating Hormone (FSH), Luteinizing Hormone (LH), Prolaktin, Oksitosin dan Human Placental Lactogen (HPL). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang apa itu Laktasi dan ASI Eksklusif dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu apa itu Laktasi dan ASI Eksklusif. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang Laktasi dan ASI Eksklusif sehingga target capaian ASI Eksklusif dapat meningkat.

Kata kunci : Laktasi, ASI Eksklusif

ABSTRACT

The superiority of ASI cannot be matched by anything, both in terms of the nutrients it contains and aspects of breastfeeding or breastfeeding itself (Agustina, 2016). Breast milk is food that has perfect nutrition in accordance with the needs of infants for optimal growth and development. Breast milk also contains high-quality substances that are useful for the development of intelligence and immunity, so that babies don't get sick easily and experience nutritional deficiencies. The benefits of breastfeeding are not only establishing affection, but also reducing bleeding after childbirth, accelerating the recovery of the mother's health, delaying pregnancy, and reducing the risk of developing breast cancer (Roesli, 2008). Lactation is a breastfeeding technique starting from the breast milk is made to the state of the baby sucking and swallowing breast milk. Lactation is a complete part of the reproductive cycle of mammals including humans. The lactation period is useful for increasing breastfeeding and continuing breastfeeding until the child is 2 years old properly and correctly and the child gains natural immunity (Wiji & Mulyani, 2013). The lactation process according to (Wiji & Mulyani, 2013) influences hormones, while the hormones that play a role in the lactation process are: Progesterone, Estrogen, Follicle Stimulating Hormone (FSH), Luteinizing Hormone (LH), Prolactin, Oxytocin and Human Placental Lactogen (HPL)). This community service is carried out by providing information about what Lactation and Exclusive Breastfeeding are with a total of 12 participants. The results of the evaluation during the activity process found that almost all participants understood and knew what Lactation and Exclusive Breastfeeding were. With this health education, it is hoped that it will be able to increase mothers' knowledge about Lactation and Exclusive Breastfeeding so that the achievement targets for Exclusive Breastfeeding can increase

Keywords : Exclusive Breastfeeding, Working Mother

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi yang paling tepat bagi bayi. Keunggulan ASI tidak bisa ditandingi oleh apapun, baik ditinjau dari segi zat gizi yang dikandungnya maupun aspek menyusui atau pemberian ASI itu sendiri (Agustina, 2016). ASI merupakan makanan yang memiliki gizi sempurna sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. ASI juga mengandung zat-zat berkualitas tinggi yang berguna untuk perkembangan kecerdasan dan kekebalan tubuh, sehingga bayi tidak mudah sakit dan mengalami kekurangan asupan gizi. Kontak langsung antara ibu dan bayi ini tentunya akan membantu pertumbuhan psikologi bayi. Manfaat memberikan ASI tidak hanya menjalin kasih sayang, tetapi juga dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, dan mengurangi resiko terkena kanker payudara (Roesli, 2008)

Laktasi merupakan teknik menyusui mulai dari ASI dibuat sampai pada keadaan bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian kelengkapan dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi berguna untuk menambah pemberian ASI dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berumur 2 tahun dengan baik dan benar serta anak memperoleh kekebalan tubuh secara alami (Wiji & Mulyani, 2013).

Proses laktasi menurut (Wiji & Mulyani, 2013) mempengaruhi hormonal, adapun hormon-hormon yang berperan dalam proses laktasi adalah: a. Progesteron, berperan untuk mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. b. Estrogen, berperan untuk menstimulasi sistem saluran ASI agar membesar sehingga dapat menampung ASI lebih banyak. Kualitas estrogen mengalami penurunan saat melahirkan dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama tetap menyusui. Ibu menyusui sebaiknya menghindari KB hormonal berbasis hormon estrogen, karena menjadikan jumlah produksi ASI berkurang. c. Follicle Stimulating Hormone (FSH). d. Luteinizing Hormone (LH). e. Prolaktin, ketika masa kehamilan prolaktin berperan dalam membesarnya alveoli. f. Oksitosin, aktif untuk

mengencangkan otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan pasca melahirkan, seperti halnya juga dalam orgasme. Pasca melahirkan oksitosin berperan untuk mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu let down atau milk ejection reflex. g. Human Placental Lactogen (HPL). Mulai menginjak bulan kedua kehamilan, placenta menghasilkan banyak HPL yang berfungsi dalam pertumbuhan payudara, puting dan areola sebelum melahirkan. Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara bersedia untuk memproduksi ASI.

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu bekerja tentang Laktasi dan ASI Eksklusif.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode pendidikan kesehatan. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang Laktasi kemudian dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif. Kegiatan ini dilakukan di Desa Matorkis pada tanggal 10 Agustus 2023

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra berasal dari bidan Desa Matorkis. Mereka juga turut serta mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada ibu menyusui yang ada di Kota Padangsidempuan, bahwa Laktasi dan ASI Eksklusif sangat penting bagi ibu dan bayi, serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2023, pada pukul (10.00-12.00) WIB. Yang berperan dalam penyuluhan

ini yaitu Ketua (Bd. Lola Pebrianthy, M.Keb), Sekretaris (Yanna Wari Harahap, SKM, MPH), Anggota (Zubaidah Nasution, SST, MKM, Sarli Saragih, S.Keb, MKM, Nova Sulastri dan Nur Aliyah).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari yang mewakili Kepala Desa, dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang Laktasi dan ASI Eksklusif. Pada saat kegiatan berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias dan memperhatikan dengan baik. Para peserta juga tidak segan-segan untuk bertanya tentang dalam kegiatan tersebut.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 12 orang yang terdiri dari ibu-ibu menyusui. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu tentang Laktasi dan ASI Eksklusif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Semua ibu menyusui yang hadir tampak antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini. Para ibu menyusui juga sudah paham tentang Laktasi dan ASI Eksklusif. Disarankan agar seluruh ibu menyusui untuk tetap memberikan ASI eksklusif pada anaknya agar program ASI eksklusif dapat tercapai.

5. REFERENSI

1. Basrowi R. Pemberian ASI eksklusif pada perempuan pekerja sektor formal [Tesis] Magister Kedokteran Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2018
2. Kemenkes. Riset kesehatan dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI; 2020
3. World Health Organization. Global strategy for infant and young child feeding. Geneva: WHO,UNICEF; 2018.
4. Perrine CG, Scanlon KS, Li R, Odom E, Laurence M, Strawn G. Baby-friendly

hospital practices and meeting exclusive breastfeeding intention. *Pediatrics* 2012; 130(1):1-7.

5. Briawan, D., 2004, Pengaruh Promosi Susu Formula terhadap Pergeseran Penggunaan Air Susu Ibu, Makalah Doktor Program Pascasarjana Institut Pertanian Bogor, Bogor. Chin, C.A., L. Myers, J.h. Magnus, 2008, Race, Education, and Breastfeeding Initiation in Lousiana 2000-2004, *Journal of Human Lactation*. 24: 175-18.

6. DOKUMENTASI PELAKSANAAN

