

Edukasi Teknik Menyusui Dengan Benar

Yaumil Fauziah¹, Fitri Khairani² Yulia Fatma Nasution³

^{1,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

² Universitas Sumatera Utara

yaumil.fauziah9@gmail.com

ABSTRAK

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah pengetahuan ibu mengenai pemberian ASI yang baik dan benar, meliputi postur tubuh ibu dan anak, posisi mulut bayi, dan puting ibu. Tujuan penelitian ini agar mahasiswa memahami dan mengajarkan pada ibu yang baru postpartum agar mampu menyusui bayinya dengan benar. Edukasi dilakukan dengan menyebarkan media leaflet pada mahasiswa, dan melakukan ceramah dengan layar LCD, hasil penelitian Setelah dilakukan edukasi pada mahasiswa, mahasiswa memahami dan langsung mempraktekkan 5 macam teknik menyusui yang benar, kesimpulan Diharapkan dengan dilakukan edukasi teknik menyusui dengan benar ini mahasiswa memahami dan dapat menerapkan di fasilitas kesehatan dan masyarakat nantinya.

Kata kunci : ASI, Teknik Menyusui, Ibu

ABSTRACT

Factors that influence the success of breastfeeding are the mother's knowledge regarding good and correct breastfeeding, including the body posture of the mother and child, the position of the baby's mouth and the mother's nipples. The aim of this research is for students to understand and teach new postpartum mothers to be able to breastfeed their babies properly. Correct. Education was carried out by distributing leaflets to students, and conducting lectures on LCD screens, research results. After education was carried out on students, students understood and immediately practiced the 5 types of correct breastfeeding techniques. Conclusion. It is hoped that by carrying out education on correct breastfeeding techniques, students will understand and be able to implement it in health facilities and the community later.

Keywords : Breast milk, breastfeeding techniques, mothers

1. PENDAHULUAN

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah pengetahuan ibu mengenai pemberian ASI yang baik dan benar, meliputi

postur tubuh ibu dan anak, posisi mulut bayi, dan puting ibu. Saat menyusui, sebaiknya perhatikan cara menyusui yang benar. Praktik menyusui yang salah pada wanita menyusui dapat menyebabkan puting lecet, suplai ASI

tidak merata, dan nyeri saat ibu secara tidak sengaja berhenti menyusui.(Azka et al., 2020)

Oleh karena itu, tenaga kesehatan hendaknya mendorong ibu yang memiliki bayi untuk memberikan ASI eksklusif kepada anaknya yang berusia di bawah 5 tahun untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang ASI eksklusif. Posisi menyusui sebaiknya senyaman mungkin, bisa berbaring atau duduk. Penempatan yang salah dapat mengakibatkan daya rekat buruk. Jika bayi Anda tidak menyusu dengan benar, puting Anda mungkin terasa sakit dan payudara Anda membengkak karena anda tidak dapat memerah ASI dengan benar.(Limbong & Desriani, 2023).

Dukungan yang diberikan akan membantu ibu memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif dalam pengembangan perilaku menyusui yang baik, sehingga meningkatkan hasil post test yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat ibu dan bayi. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi.

Pemberian ASI eksklusif melibatkan pemberian ASI kepada bayi Anda tanpa makanan atau minuman tambahan dari 0 hingga 6 bulan. Pemberian ASI sejak dini memberikan dampak positif bagi ibu dan anak. Manfaat pemberian ASI pada ibu adalah menumbuhkan keterikatan, mengurangi perdarahan pasca melahirkan, mempercepat kesembuhan ibu, menunda kehamilan, menurunkan risiko terkena kanker payudara, dan mendatangkan kebahagiaan bagi ibu.

2. METODE PELAKSANAAN

Menurut Teknik Menyusui yang Benar

(Wardhani, Dynastiti, & Fauziyah, 2021), teknik menyusui yang benar adalah :

1. Sebelum mulai menyusui bersihkan terlebih dahulu puting dan areola dengan kapas basah itu ke puting anda. dan di sekitar dada
2. Bayi dibaringkan tengkurap/dada ibu.
 - a. Sebaiknya ibu duduk atau berbaring dengan santai, namun pada saat duduk gunakan kursi yang rendah (agar kaki ibu tidak terkulai) dan letakkan punggung ibu di belakang kursi. SM Bayi digendong di belakang bahu dengan satu tangan , kepala bayi diletakkan di siku ibu (kepala tidak boleh menghadap ke atas, pantat bayi dipegang dengan telapak tangan. Letakkan salah satu tangan bayi di belakang tubuh ibu, dan tangan lainnya di depan.
 - b. Arahkan kepala bayi ke arah dada dan dekatkan perut bayi dengan tubuh Anda (jangan asal memutar atau memutar kepala bayi). Telinga dan lengan bayi Anda harus berada dalam satu garis lurus. Sang ibu memandang bayinya dengan penuh kasih sayang.

- c. Pegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari lainnya di bawah, hindari terlalu menekan puting atau saluran susu. Menyentuh puting susu ke pipi atau bagian samping mulut bayi merangsang pembukaan mulut (refleks rotasi).
 - d. Segera setelah bayi membuka mulutnya, dekatkan kepala bayi ke payudara Anda dan masukkan puting susu serta selang susu ke dalam mulut bayi.
 - e. Sebagian besar saluran susu harus berada di mulut bayi sehingga puting susu berada di bawah selimut dan lidah bayi dapat mengeluarkan susu dari wadah susu di bawah saluran susu.
3. Setelah bayi menyusui, tidak perlu lagi dipegang atau ditopang. Setelah menyusui sampai salah satu payudara kosong, sebaiknya bayi dialihkan ke payudara yang lain. Untuk melepaskan kaitan bayi, masukkan jari kelingking ke dalam mulut bayi dari sudut mulut bayi, atau tekan dagu bayi. Untuk mencegah bayi muntah setelah menyusui, bersendawalah untuk mengeluarkan udara dari perut.
 4. Cara menyendawakan bayi adalah dengan menggendong bayi dalam posisi tegak dengan cara bersandar pada bahu

ibu lalu menepuk punggung bayi, atau dengan berbaring di pangkuan ibu dengan posisi bayi menghadap ke bawah dan menyendawakan bayi hingga tertidur tepuk lembut punggung anak anda.(Nahira, 2021)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi pada mahasiswa, mahasiswa memahami dan langsung mempraktekkan 5 macam teknik menyusui yang benar

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Diharapkan dengan dilakukan edukasi teknik menyusui dengan benar ini mahasiswa memahami dan dapat menerapkan di fasilitas kesehatan dan masyarakat nantinya.

5. REFERENSI

- Azka, F., Noor Prastia, T., & Dewi Pertiwi, F. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui Di Kelurahan Tegalgundil Kota Bogor. *Promotor*, 3(3), 241–250.
<https://doi.org/10.32832/pro.v3i3.4173>
- Limbong, M., & Desriani, D. (2023). Primipara's Knowledge of Breastfeeding Techniques. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 91–96.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.901>
- Nahira. (2021). *PIRAMIDA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Good and Correct Breastfeeding Technique Training at the Pattingalloang Health Center Makassar City. 1*, 1–5.
- Edmond, K. M., Zandoh, C., Qulgley, M. A., Kirkwood, B. R., (2006). Delayed Breastfeeding Initiation Increases Risk of Neonatal Mortality. *Pediatrics Journal*, 117(3), 380-386
- Fikawati S, Syafiq A, Karima K. Gizi Ibu dan Bayi. (2018) Raja Grafindo Persada. Depok.

UNICEF India. (2007). Breast Crawl: Initiation of Breastfeeding by Breast Crawl.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

