

Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Perah Bagi Ibu Menyusui di Kota Padangsidempuan

Lola Pebrianthy¹, Nurelilasari Siregar²

Departement Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan
(lolapebrianthy@gmail.com/085270272600)

ABSTRAK

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang ASI Perah bagi Ibu Menyusui ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang cara pemerah ASI yang baik dan bagaimana cara penyimpanan ASI perah yang benar Agar bekerja bukan menjadi alasan ASI Eksklusif tidak bias dilakukan. Pemerah ASI merupakan cara terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu menyusui yang bekerja agar tetap dapat memberikan ASI bagi anaknya sampai dengan anak berusia 2 tahun. Selain cara pemerah ASI, cara menyimpan ASI juga sangat penting diketahui, agar kandungan gizi yang terkandung dalam ASI tidak berubah. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang cara pemerah ASI yang baik dan cara menyimpan ASI perah yang benar dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu bagaimana cara pemerah ASI yang baik dan bagaimana cara menyimpan ASI perah benar. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu bekerja tentang ASI perah sehingga ASI Eksklusif dapat tercapai.

Kata kunci : ASI Perah, Ibu Menyusui

ABSTRACT

Health education activities about oxytocin massage to facilitate breast milk in nursing mothers is aimed at increasing the knowledge of nursing mothers about complementary therapies that can be done to facilitate their breast milk. Oxytocin massage is one solution to overcome the non-production of breast milk. This oxytocin massage is done to stimulate the Let Down reflex. Community service is done by providing information about oxytocin massage and how to perform oxytocin massage with a total of 20 participants. The results of the evaluation during the activity process were obtained almost all participants have understood and know how to do oxytocin massage. With this health education, it is expected to improve the knowledge and skills of nursing mothers about oxytocin massage and how to perform oxytocin massage so that breast milk remains smooth and exclusive breastfeeding programs can be achieved..

Keywords : Expressed Breast Milk, Breastfeeding Mother

1. PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah hanya menyusui bayi dan tidak memberi bayi makanan atau minuman lain termasuk air putih, kecuali obatobatan dan vitamin atau mineral tetes, ASI perah juga diperbolehkan dan dilakukan sampai bayi berumur enam ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi serta mempunyai nilai gizi yang paling tinggi dibandingkan dengan makanan bayi yang

dibuat manusia atau susu dari hewan seperti susu sapi Pemberian makan yang baik sejak lahir hingga anak berusia dua tahun merupakan salah satu upaya mendasar untuk menjamin pencapaian kualitas tumbuh kembang sekaligus memenuhi hak anak. Setelah bayi lahir, gizi memainkan peran terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat bagi bayi (Depkes, 2017; Ramaiah, 2017).

World Health Organization (WHO) secara internasional menargetkan angka pemberian

ASI eksklusif sebesar 50%. Indonesia telah mencapai target secara global dengan angka 55,7%. Angka tersebut masih rendah bila dibandingkan dengan negara berpendapatan menengah kebawah lainnya seperti Sri Lanka (76%), Cambodia (74%), Mongolia (66%), dan Bangladesh (64%) (WHO, 2018).

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia dari tahun 2015-2018 belum mencapai target yang ditentukan sebesar 80%. Begitupun cakupan ASI Eksklusif di Sumatera Utara sebesar 36,7 %. Hasil SDKI tahun 2017, menunjukkan angka cakupan ASI Eksklusif di Indonesia pada umur 0-6 bulan hanya 27%. Adapun yang menjadi faktor penghambat ASI eksklusif adalah tidak terlaksananya secara maksimal dukungan pemerintah terhadap pemberian ASI Eksklusif yang dituangkan dengan disahkannya Peraturan Pemerintah NO. 33/2012 tentang pemberian ASI Eksklusif. Prevalensi cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Tapanuli Selatan adalah 50, 9 % dari semua jumlah bayi (Riskesdas, 2017 ; Profil dinas kesehatan Tapanuli Selatan 2018).

Persepsi ibu bekerja terhadap implementasi ASI menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berkorelasi sangat nyata dengan persepsi ibu tentang manfaat ASI Eksklusif bagi bayi dan persepsi ibu tentang ASI perahan (penyimpanan ASI). Melalui pendidikan yang dimiliki, seorang ibu dapat menggali informasi mengenai tata cara menyusui bayi yang baik dan dapat menerima segala informasi terutama yang berkaitan dengan ASI Eksklusif. Tetapi masih banyak ibu bekerja yang tidak memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya dengan alasan bekerja sehingga ASI tidak dapat diberikan dan digantikan dengan susu formula (Mulyaningsih, 2017).

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang ASI perah.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode

pendidikan kesehatan dan demonstrasi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang cara pemerahan ASI yang benar lalu dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang cara menyimpan ASI perah yang benar. Kegiatan ini dilakukan di Kota Padangsidempuan.

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra berasal dari bidan PMB di Kota Padangsidempuan. 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 Ibu bekerja masih tetap bisa memberikan ASI Eksklusif bagi anaknya walaupun sedang bekerja dan tidak sedang berada di rumah serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 01 Agustus 2022, pada pukul (10.00-12.00) WIB di Kota Padangsidempuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Lola Pebrianthy, SST, M.Keb), Sekretaris (Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb), Anggota (Lissa dan Putri).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari yang mewakili Bidan PMB Kota Padangsidempuan, dan dilanjutkan dengan pemberian materi dan demonstrasi tentang cara pemerahan ASI dan cara penyimpanan ASI perah. Pada saat demonstrasi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias dan memperhatikan gerakan yang dipraktikkan oleh

penyaji. Para peserta juga tidak segan-segan untuk bertanya tentang dalam kegiatan tersebut.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 22 orang yang terdiri dari ibu-ibu menyusui dan banyak ibu yang juga membawa anaknya. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu bagaimana cara pemerah ASI yang baik dan cara penyimpanan ASI Perah yang benar.

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 mengetahui dan mampu pemerah ASI yang baik dan juga cara menyimpan ASI perah yang benar. Disarankan agar seluruh ibu menyusui yang bekerja agar tetap memberikan ASI pada anaknya agar program ASI eksklusif dapat tercapai.

5. REFERENSI

Depkes, RI. (2017). *Kebijaksanaan Departemen Kesehatan Tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Pekerja Wanita*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia .

Mulyaningsih. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Penyimpanan ASI dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul II Yogyakarta Thun 2014*. Digilib UNISA Yogya . Wawan

Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Kemenkes, RI. (2017). Survey Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

6. DOKUMENTASI PELAKSANAAN

