

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan Dan Sosialisasi Model Yang Tepat Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar

Cici Pratiwi^{1*}, Surtikanti², April Artinanda³, Karnely⁴, Amelia Darwis⁵, Halimatussakdiyah Lubis⁶

¹ Program Studi Keperawatan, AKPER Sawerigading Pemda Luwu

² Program Studi Keperawatan, ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat

³ Program Studi Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

⁴ Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

⁵ Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

⁶ Program Studi Kebidanan, Universitas Deztron Indonesia

ABSTRACT

Breastfeeding is a natural activity of giving breast milk to babies or toddlers from the mother's breast. This process is also known as early initiation of breastfeeding where breast milk will only come out after the placenta is released. The purpose of this Community Service Program is to increase the knowledge of breastfeeding mothers in breastfeeding babies. This Community Service Program method is carried out by mentoring and socializing through preparation, implementation and evaluation. Furthermore, pretest and post-test are carried out on all participants. The conclusion of the implementation of this community service activity is that there is an increase in the knowledge and skills of postpartum mothers about the implementation and can apply the right model to breastfeeding mothers properly, especially in the work area of the Tamalanrea Health Center, Makassar City.

Keywords: Mentoring, Socialization, Right Model, Breastfeeding Mothers, Health Center Work Area Tamalanrea, Makassar City

ABSTRAK

Menyusui merupakan kegiatan alamiah memberikan ASI kepada bayi atau balita dari payudara ibu. Proses ini dikenal juga dengan istilah inisiasi menyusui dini dimana ASI baru akan keluar setelah ari-ari atau plasenta lepas. Tujuan PkM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam menyusui bayi. Metode PkM ini dilakukan pendampingan dan sosialisasi melalui persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Selanjutnya melakukan pretest dan post-test ke semua peserta. Kesimpulan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

didapatkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang pelaksanaan dan dapat menerapkan model yang tepat pada ibu menyusui dengan baik khususnya di wilayah kerja puskesmas tamalanrea kota makassar.

Kata Kunci: Pendampingan, Sosialisasi, Model Tepat, Ibu Menyusui, Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea, Kota Makassar

*Korespondensi: Cici Pratiwi

*Email : pratiwicici8@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Menyusui adalah suatu cara yang utama dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan terhadap kesehatan ibu dan bayi (WHO, 2012). Menyusui merupakan kegiatan alamiah memberikan ASI kepada bayi atau balita dari payudara ibu (Fredregill, 2010). Proses ini dikenal juga dengan istilah inisiasi menyusui dini dimana ASI baru akan keluar setelah ari-ari atau plasenta lepas. Plasenta mengandung hormon penghambat prolaktin (hormon plasenta) yang menghambat pembentukan ASI. Setelah plasenta lepas, hormon plasenta tersebut tidak produktif lagi, sehingga susu pun keluar. Umumnya ASI keluar 2-3 hari setelah melahirkan. Namun, sebenarnya dipayudara sudah terbentuk kolostrum yang sangat baik untuk bayi, karena mengandung zat kaya gizi dan antiboda pembunuh kuman (Saleha, 2015).

Proses menyusui dimulai dari isapan bayi pada puting payudara ibunya. Isapan bayi dapat merangsang puting susu yang selanjutnya akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis dan mesensephalon. Hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memacu sekresi prolaktin yang kemudian akan merangsang hipofisis anterior sehingga

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

keluar prolaktin. Prolaktin merangsang sel-sel alveoli untuk membuat air susu (Shier et al, 2014). Susu yang tidak dikeluarkan akan mengakibatkan terlambatnya proses menyusui sehingga menyusui menjadi tidak efektif.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI (Air Susu Ibu) sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain, termasuk air putih, susu formula maupun makanan lainnya, kecuali obat-obatan, vitamin ataupun mineral tetes. Setelah 6 bulan, bayi baru dikenalkan makanan/minuman selain ASI tetapi bayi tetap diberikan ASI sampai berusia 2 tahun atau lebih (Riskesmas, 2014 dan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapat ASI eksklusif (tanpa tambahan apa-apa) selama enam bulan sebab ASI adalah nutrisi alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal (Hegar, 2008). Pemberian ASI Eksklusif pada bayi akan memberikan manfaat yang besar bagi ibu dan bayi. Manfaat pemberian ASI Eksklusif bagi ibu seperti mencegah perdarahan, kembali percepatan uterus, mengeratkan hubungan ibu dan bayi, mencegah kehamilan dalam 6 bulan pertama dan tentunya ASI tidak memerlukan biaya sedikitpun. Selain itu, manfaat ASI juga didapatkan oleh bayi seperti mendapatkan antibodi, mencegah terjadinya diare dan bayi menjadi cerdas. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu pemberian ASI perlu mendapat perhatian para ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan benar. Faktor keberhasilan dalam menyusui adalah: (1) komitmen ibu untuk menyusui, (2) dilaksanakan secara dini (early initiation), (3) posisi menyusui yang benar baik untuk ibu maupun bayi, (4) menyusui atas permintaan bayi (on demand), dan (5) diberikan secara eksklusif (Roesli, 2010).

WHO (2011) merekomendasikan untuk menyusui bayi segera mungkin setelah lahir sampai 30 menit pertama. Menurut Fredegill (2010), menyusui sebaiknya dilakukan sesering mungkin sesuai dengan permintaan bayi karena hanya bayi yang tahu kapan dia lapar dan akan memberikan isyarat saat dia siap untuk makan. Selain itu, dalam buku *An Easy Guide to Breastfeeding* disebutkan bahwa menyusui dilakukan minimal 2 jam sekali, namun juga tidak boleh dijadwal secara ketat karena semakin sering bayi menyusu, maka akan menstimulasi payudara ibu untuk memproduksi lebih banyak ASI. Sujiningsih (2010) menyatakan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

bahwamenyusi dilakukan selama bayi mau, rata-rata 15 - 30 menit pada beberapa minggu pertama. Setelah produksi ASI cukup, bayi dapat disusukan pada kedua buah payudara secara bergantian, setiap payudara sekitar 10-15 menit (tidak boleh lebih dari 20 menit) dan Fredegill (2010) menyatakan bahwa untuk mengosongkan payudara, sangat jarang dibutuhkan waktu lebih dari 20 meter per payudara. Ia menambahkan bahwa semakin sering menyusu, selama kebutuhan ASI bayi terpenuhi, juga untuk memberikan isyarat kepada tubuh ibu untuk memproduksi ASI lebih banyak sebagai persiapan kebutuhan pertumbuhan bayi.

Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Saleha (2015) menyebutkan cara menyusui yang tergolong bisa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri, atau berbaring.

a. Menurut Proverawati dan Rahmawati (2010), posisi menyusui yang benar adalah:

1) Posisi Cradle Hold

Posisi yang paling umum adalah menggunakan cradle hold. Bagaimana caranya? Pastikan punggung ibu benar-benar mendukung posisi ini. Jaga bayi diperut ibu, sampai kulit ibu dan kulit bayi bersentuhan. Biarkan tubuh bayi menghadap tubuh ibu, dan letakkan kepala di siku ibu.

2) Posisi Cross-cradle hold

Kepala bayi terletak antara ibu jari dan jari telunjuk dan kembali berada ditangan ibu, hal ini merupakan posisi yang baik ketika bayi pertama kali belajar untuk menyusui karena memberika kontrol kepada bayi sewaktu membantu bayi mengambil payudara dalam mulutnya.

3) Posisi football hold

Caranya memegang kepala bayi seperti memegang bola d tangan dengan tubuh bayi pada bayi lengan, kaki kembali kerah ibu dan wajah kearah payudara. Football hold merupakan posisi yang terbaik jika memiliki luka cesaeran ceksoian muka tidak dapat meletakkan bayi diperut. Hal ini juga posisi yang baik untuk perawatan bayi kembar.

4) Posisi lying down

Posisi ini sangat tepat untuk menyusui pada malam hari, karena pada posisi ini ibu berbaring di samping bayi, ibu langsung menghadap bayi dengan kepala bayi di dekat payudara dn mulut bayi berkerut dengan puting ibu.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- b. Menyusui bayi kembar menurut Jannah (2013), dilakukan dengan cara sebagai berikut:
- 1) Kedua tangan ibu memeluk masing-masing satu kepala bayi, seperti memegang bola
 - 2) Letakkan tepat dibawah payudara ibu.
 - 3) Posisi kaki boleh dibiarkan menjuntai keluar.
 - 4) Untuk memudahkan, kedua bayi dapat diletakan pada satu bidang datar yang memiliki ketinggian kurang lebih sepinggang ibu.
 - 5) Cara lain dapat meletakkan bantal di atas pangkuan ibu.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan survei, izin kegiatan dan pendampingan dan sosialisasi model yang tepat pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas tamalanrea kota makassar dan berkoordinasi dengan bidan koordinator Puskesmas. Jumlah peserta yang didapatkan adalah 25 orang yang dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2024. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah simulasi tentang cara menyusui yang benar serta sosialisasi tentang materi menyusui yang benar. Media yang digunakan untuk membantu proses pendampingan dan sosialisasi model yang tepat pada ibu menyusui adalah leaflet dan phantom bayi. Dan kemudian dilanjutkan diskusi untuk tanya jawab ketika masih ada hal hal yang belum difahami untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang model menyusui yang benar serta mampu menerapkannya sehingga proses menyusui dapat dilakukan.

Evaluasi program diartikan sebagai proses menemukan informasi yang sudah dipaparkan secara sistematis guna menilai kesesuaian capaian dengan kriteria dan tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi program bertujuan untuk memberikan literasi sebagai bahan pemikiran dalam mengambil dan menerapkan keputusan dengan tujuan dan maksud tertentu. Manfaatnya, ditetapkan keputusan yang tepat sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Munthe 2015).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Pendampingan dan sosialisasi model yang tepat pada ibu menyusui tentang menyusui pada peserta ibu menyusui yang sebelumnya tidak mengetahui sepenuhnya tentang model

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

menyusui dengan benar.

- b. Setelah diberikan Pendampingan dan sosialisasi, seluruh ibu menyusui memahami tentang model menyusui yang benar.
- c. Kegiatan berlangsung dengan baik dan antusias peserta ibu menyusui untuk mendapatkan informasi atau pengetahuan dalam hal menyusui yang benar.
- d. Setelah diberikan Pendampingan dan sosialisasi hasil *post-test* menunjukkan pengetahuan dalam kategori baik.

Kegiatan pendidikan kesehatan yang disampaikan kepada para ibu menyusui memberikan dampak yang luar biasa. Seluruh parameter pengetahuan yang disampaikan mengalami peningkatan signifikan dan tingkat pengetahuan yang baik.

IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pendampingan dan sosialisasi sebagai bentuk implementasi dari pengabdian kepada masyarakat dalam menyampaikan materi dan diharapkan dapat memberikan pemahaman terhadap pentingnya upaya peningkatan hubungan kasih sayang dengan keterikatan batin antara orang tua dan bayi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapat ASI eksklusif (tanpa tambahan apa-apa) selama enam bulan sebab ASI adalah nutrisi alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal (Hegar, 2008). Pemberian ASI Eksklusif pada bayi akan memberikan manfaat yang besar bagi ibu dan bayi dalam mencegah perdarahan, kembali percepatan uterus, mengeratkan hubungan ibu dan bayi, mencegah kehamilan dalam 6 bulan pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

- a) Bapak Kepala Desa/Kelurahan yang sudah memberikan izin dalam pelaksanaan PkM.
- b) Bapak kepala puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana sehingga TIM PkM sangat terbantuan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat khususnya pada ibu menyusui.
- c) Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bidan Desa dan ibu menyusui yang menjadi peserta serta seluruh tim yang terlibat dalam kegiatan pengabdian.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- d) Pimpinan Perguruan Tinggi dan Ketua LPPM dalam mendukung pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.
- e) TIM PkM yang solid dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik sesuai harapan, semoga kedepannya bisa terlaksana PkM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Breslin N, Baptiste C, Gyamfi-Bannerman C, et al. Coronavirus disease 2019 infection among asymptomatic and symptomatic pregnant women: two weeks of confirmed presentations to an affiliated pair of New York City hospitals. *Am J Obstet Gynecol MFM* 2020; 2: 100118.
2. Centeno-Tablante E, Medina-Rivera M, Finkelstein JL, et al. Transmission of SARS-CoV-2 through breast milk and breastfeeding: a living systematic review. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2021; 1484: 32–54.
3. Lubis, H. Putri, M., Nurhayati, N., Almujaheediani, T., & Rahmat, R. A. (2024). Implementation of Dysmenorrhea Exercises in the Morning Before Learning about Menstrual Pain in Female Students. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1212–1223. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.498>
4. Munthe. "Pentingnya Evaluasi Program di Institusi Pendidikan: Sebuah Pengantar, Pengertian, Tujuan dan Manfaat" *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2015.
5. Pratiwi, C., Yulis, D. M., Djunaedi, D., & Pannyiwi, R. (2023). Terapi Diet Dan Aktifitas Fisik terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Rawat Inap RSUD Luwuk Banggai. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 138–153. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.218>
6. Padilla. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
7. Rinata, dkk. "Model Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap - Studi Pada Ibu Menyusui Di Rsud Sidoarjo." *RAKERNAS AIPKEMA 2016*, 2016.
8. Rini, F & Kumala, F. *Buku Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice* Yogyakarta: Deepublish, Cv Budi Utama, 2017.
9. Surtikanti, S., Hanifah, A. N., Lubis, H., Harfika, M., Zulham, Z., & Sambo, S. W., (2024). The Social Reality of Health on Premarital Sexual Behavior among Adolescents in Makassar. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 383–393. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.321>
10. Shrivastava PS, RamBihariLal Shrivastava S. A cross sectional study to assess the awareness and practice about cough etiquettes among respiratory symptomatic patients in Tamil Nadu. *Int J Community Med Public Heal* 2019; 6: 4248.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

11. Suman R, Javaid M, Haleem A, et al. Sustainability of Coronavirus on Different Surfaces. *Journal of Clinical and Experimental Hepatology*.
12. Sirvana. "Efektivitas Penggunaan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pasangan Usia Subur Tentang Alat Ontrasepsi Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Ralla." *Indonesia Jurnal Kebidanan Volume 5*, 2021.
13. Susilowati. *Promosi Kesehatan*. Jakarta Selatan: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2016.
14. Wahyuningsih. *Buku Ajar ASuhan Keperawatan Post Partum*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
15. Zahro. "Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap ASI Eksklusif pada ibu Di Kelurahan Kedung Halang Bogor Utara Tahun 2017." 2017.