



## **EDUKASI IBU MENYUSUI DALAM PENINGKATKAN PRODUKSI ASI SECARA HOLISTIK**

**Miskiyah Tamar<sup>1</sup>, Puji Setya Rini<sup>2</sup>, Mastia Helmi<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Dosen IKesT Muhammadiyah Palembang,

<sup>3</sup>Mahasiswa PSIK Ners IKesT Muhammadiyah Palembang

Email: [miskiyah\\_tamar1986@gmail.com](mailto:miskiyah_tamar1986@gmail.com)

### **ABSTRAK**

ASI adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kelenjar payudara ibu sebagai makanan utama bagi bayi. Masalah yang dirasakan adalah ketika produksi ASI tidak lancar, maka bayi tidak mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup sehingga bayi mudah lapar dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi. Peran perawat sangat penting dalam memberikan edukasi pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Edukasi yang diberikan kepada masyarakat bertujuan untuk menambah pengetahuan dalam pening dan sebakatan produksi ASI. Sebagai seorang perawat haruslah memberikan kepedulian terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam mendapatkan asi yang cukup dengan melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat, salah satunya berupa “Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik”. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 06 Agustus 2022 diikuti sekitar 24 ibu menyusui di BPM Lismarini didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui yaitu dari 50% menjadi 80%, dengan demikian edukasi yang diberikan pada ibu menyusui terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang bagaimana cara peningkatan produksi ASI.

**Kata kunci:** Edukasi, Ibu Menyusui, Peningkatan produksi ASI

### ***EDUCATION OF BREASTFEEDING MOTHERS IN IMPROVING HOLISTIC PRODUCTION OF BREAST MILK***

#### ***ABSTRACT***

*Breast milk is an emulsion of fat in a solution of protein, lactose and organic salts secreted by the mother's breast glands as the main food for the baby. The perceived problem is that when breast milk production is not smooth, the baby does not get enough breast milk so that the baby is easily hungry, which can inhibit the growth and development of the baby. The role of nurses is very important in providing education to breastfeeding mothers to increase milk production. The education provided to the community aims to increase knowledge in dizziness and inhibition of breast milk production. As a nurse, you must pay attention to the growth and development of babies in getting sufficient breast milk by carrying out Community Service activities, one of which is "Education of Breastfeeding Mothers in Increasing Breast Milk Production Holistically". This activity was carried out on August 6, 2022, attended by around 24 breastfeeding mothers at BPM Lismarini*

**Keywords:** *Education, Breastfeeding Mothers, Increased milk production*



## PENDAHULUAN

Menyusui atau laktasi diartikan sebagai proses memberikan Air Susu Ibu (ASI) langsung dari payudara ibu kepada bayi tanpa menggunakan botol atau sarana lainnya namun dengan semakin berkembangnya zaman, laktasi atau menyusui dapat diartikan sebagai proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) mulai dari produksi, pengeluaran ASI dari payudara sampai pemberian ASI kepada bayi baik secara langsung maupun menggunakan sarana seperti mengeluarkan dengan pompa atau diperah dan diberikan kepada bayi dengan menggunakan botol atau sendok (Rahmawati, A., & Prayogi, 2018)

Cakupan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif bayi di dunia sebesar 41 % sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (Global Breast feeding Collective, Unicef dan WHO, 2018). Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2019, Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 67,74 %, angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Tetapi hasil tersebut belum mencapai target pemerintah yang menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80% (Kemenkes RI, 2020)

Presentasi tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2019 terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (41,12%) sedangkan presentasi terendah terdapat di provinsi Papua Barat (41,12%). Terdapat 4 provinsi yang belum mencapai target renstra tahun 2019 yaitu provinsi, Gorontalo (49,29 %), Maluku (43,35%), Papua (41,42%) dan Papua Barat (41,12%) (Kemenkes RI, 2020)

Proses produksi ASI dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial budaya, faktor menyusui/frekuensi menyusui dan faktor psikologis. Faktor nutrisi ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI (Riksani, 2013)

Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusui maka terjadi penurunan ASI. Saat bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua reflek yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat pula, yaitu reflek pembentukan/produksi ASI atau reflek prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan reflek pengaliran/pelepasan ASI (let down reflex). Bila bayi mengisap puting payudara, maka akan diproduksi suatu hormon yang disebut prolaktin, yang mengatur



sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan ke dalam saluran air susu. Kedua, reflek mengeluarkan (let down reflex). Isapan bayi juga akan merangsang produksi hormon lain yaitu oksitosin, yang membuat sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi semakin bayi mengisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Angriani et al., 2018)

Peningkatan produksi ASI secara holistik pada ibu menyusui sangat diharapkan oleh semua ibu menyusui sebagai pemenuhan nutrisi selama masa tumbuh kembang bayinya. Dimana produksi ASI bisa terjadi peningkatan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, pola istirahat, faktor penyusuan (frekuensi menyusui), dan status pekerjaan. (T. D. Sari, 2018). Sejalan dengan penelitian (Sulistiyah, 2016) bahwa frekuensi pemberian ASI diperoleh nilai  $p = 0,009$  ( $P Value < a 0,05$ ) yang artinya ada hubungan frekuensi pemberian ASI terhadap produksi ASI sehingga tindakan secara rutin pemberian ASI sesering mungkin dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Frekuensi Pemberian ASI pada bayi yang baru menyusui lebih sering, rata-rata adalah 10-12 kali menyusui tiap 24 jam atau bahkan 18 kali. Menyusui *on-demand* adalah menyusui kapanpun bayi meminta atau dibutuhkan oleh bayi (akan lebih banyak dari rata-rata menyusui). Menyusui *on-demand* merupakan cara terbaik untuk menjaga produksi ASI tetap tinggi dan bayi kenyang. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah bahwan sebaiknya setiap kalinya menyusui dengan durasi yang cukup lama dan tidak terlalu sebentar, sehingga bayi menerima asupan *foremilk* dan *hindmilk* secara seimbang (Astutik, 2014).

## **MASALAH**

Adapun yang menjadi permasalahan yang timbul di masyarakat adalah ketika ibu menyusui mengalami produksi ASI tidak lancar, maka bayi tidak mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup sehingga bayi mudah lapar dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya edukasi kepada masyarakat terutama ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap:

### **a. Perizinan**

Perizinan Pendidikan Kesehatan Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran penyuluhan yaitu BPM Lismarini.

### **b. Persiapan Kegiatan**



Persiapan penyuluhan dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan sertaantisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Jumlah peserta adalah Ibu Menyusui di wilayah BPM Lismarini. Tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah di BPM Lismarini dan media penyuluhan yang dipersiapkan untuk mempermudah proses pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal yaitu berupa leaflet.

### **c. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan pada tanggal 06 Agustus 2022 bertempat di BPM Lismarini.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Pengisian daftar hadir
2. Pembukaan, sekaligus mengali pengetahuan peserta terkait materi yang akan di sampaikan
3. Pembagian Leaflet
4. Penyampaian materi
5. Diskusi/ Tanya jawab dan evaluasi kemampuan peserta terkait materi yang sudah di sampaikan
6. Penutup

### **d. Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas kegiatan pendidikan kesehatan. Evaluasi ini dilakukan mengetahui pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik di BPM Lismarini. Dari hasil evaluasi awal didapatkan hasil masih rendahnya pengetahuan peserta tentang faktor-faktor peningkatan produksi ASI.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam tahapan kegiatan Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik, yaitu sebagai berikut:

- a. Perizinan dalam melakukan pengabdian masyarakat dari IKesT Muhammadiyah Palembang ke BPM Lismarini.
- b. Persiapan kegiatan
  1. Menyiapkan leaflet yang berisi materi tentang Edukasi Ibu Menyusui dalam

### Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik

2. Berkoordinasi dengan BPM Lismarini terkait izin dan waktu pelaksanaan Penyuluhan.
  3. Menyiapkan ruangan tempat pelaksanaan berkoordinasi pihak BPM Lismarini
- c. Pelaksanaan Kegiatan
1. Membagikan leaflet sebagai bentuk awal pembelajaran kesehatan tentang Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik.
  2. Memberikan pertanyaan secara lisan terkait pengetahuan ibu hamil di masyarakat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI
  3. Penyampaian materi secara teori kepada peserta selama 30 menit.
  4. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi yang sudah didapatkan.
  5. Reward bagi peserta yang diberikan pertanyaan.

Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik di BPM Lismarini yang dilakukan pada tanggal 06 Agustus 2022. Peserta yang mengikuti Pendidikan Kesehatan tentang Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik yaitu berjumlah 24 orang. Saat pelaksanaan kegiatan terlihat antusiasme peserta terhadap materi yang diberikan dengan memberikan berbagai pertanyaan kepada penyaji. Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan, dilakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta terkait materi yang sudah disampaikan dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan tentang peningkatan produksi ASI yaitu dari 50% menjadi 80%.

### DOKUMENTASI KEGIATAN





## KESIMPULAN

Dari hasil pendidikan kesehatan yang telah dilakukan pada tanggal 06 Agustus 2022 tentang Edukasi Ibu Menyusui dalam Peningkatkan Produksi ASI Secara Holistik di BPM Lismarini didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang Peningkatkan Produksi ASI yaitu dari 50% menjadi 80%.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor IKesT Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, LP2MI IKesT Muhammadiyah Palembang, Program Studi Ilmu Keperawatan IKesTMuhammadiyah Palembang, BPM Lismarini yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angriani, R., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 299–304.
- Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Kemkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2018). *Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi Dengan Pendekatan Berbasis Bukti (Eppidence Based Approad)*. MNC Publishing.
- Riksani, R. (2013). 203 Tanya Jawab Seputar Kehamilan (A. Muhammad, Ed.). *Dunia Sehat*.
- Sari, T. D. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLUS MANDIANGIN KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2018*. STIKES PERINTIS PADANG.
- Sulistiyah. (2016). HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI IBU MENYUSUI PADA BAYI 0-6 BULAN DENGAN KELANCARAN ASI (STUDI DI PUSKESMAS BULULWANG KABUPATEN MALANG). *Jurnal Hesti Wira Sakti, Volume 4, Nomor 1, April 2016. Hlm. 74-77*.