

Pendampingan Ibu Menyusui Dalam Persiapan Menyusui Dan Manajemen Laktasi Dalam Rangka Pekan Promosi *Center Of Excellent (CoE)*

Nora Isa Tri Novadela¹, Warjidin Aliyanto², Lely Sulistianingrum³,
Anggun Rusyantina⁴, Dessy Safutri⁵

Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Diploma Tiga Kebidanan
Tanjungkarang Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
Email : lelysulistianingrum11@gmail.com

Disubmit: 28 Desember 2024

Diterima: 30 Januari 2025

Diterbitkan: 30 Mei 2025

ABSTRAK

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 persentase bayi usia 0-6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif di Indonesia adalah 55,5%. Angka ini masih jauh di bawah target nasional sebesar 80%. Semakin meningkatnya pengetahuan ibu dan peran keluarga akan pentingnya pemberian ASI Eksklusif untuk bayi, maka semakin meningkat persentase pemberian ASI Eksklusif. Hal ini juga didukung dengan adanya himbauan penyediaan Pojok ASI di fasilitas umum dan perkantoran.

Rendahnya angka pemberian ASI eksklusif akan berdampak langsung pada kualitas hidup dan kenyamanan generasi mendatang. Populasi balita di seluruh dunia pada tahun 2019 diperkirakan mencapai 144 juta, dengan 47 juta anak mengalami kekurangan berat badan dan 38,3 juta anak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Ibu baru umumnya mengalami kelelahan dan fluktuasi suasana hati, yang mungkin termasuk perasaan khawatir terhadap diri mereka sendiri dan bayi mereka (WHO, 2020)

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kepada ibu menyusui mengenai manajemen laktasi. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan video dan lembar balik kepada peserta. Kegiatan edukasi Gebyar *Center of Excellent (CoE)* dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2024 di Klinik Pratama dan CoE Manajemen Laktasi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 65 orang. Peserta mendapatkan edukasi pentingnya manajemen laktasi untuk menunjang keberhasilan menyusui. Manajemen Laktasi dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan dan masa menyusui bayi. Ruang lingkup manajemen Laktasi meliputi ASI eksklusif, teknik menyusui, dan upaya meningkatkan ASI. Diharapkan kegiatan Gebyar CoE ini dapat bermanfaat dan dapat memotivasi ibu dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci : ASI Eksklusif, Persiapan Menyusui dan Manajemen Laktasi

ABSTRACT

Based on the Indonesian Health Survey (IHS) in 2023, the percentage of infants aged 0-6 months who received exclusive breastfeeding in Indonesia was 55.5%. This figure is still far

below the national target of 80%. The increasing knowledge of mothers and the role of the family in the importance of exclusive breastfeeding for babies will increase the percentage of exclusive breastfeeding. This is also supported by the call for the provision of breastfeeding corners in public facilities and offices.

The low rate of exclusive breastfeeding will have a direct impact on the quality of life and comfort of future generations. The worldwide under-five population in 2019 is estimated to reach 144 million, with 47 million children underweight and 38.3 million children overweight or obese. New mothers commonly experience fatigue and mood fluctuations, which may include feelings of worry for themselves and their babies (WHO, 2020).

This community service activity aims to provide assistance to breastfeeding mothers regarding lactation management. The method of this activity is carried out by providing education using videos and flip sheets to participants. The Center of Excellent (CoE) education activity was held on December 19, 2024 at the Primary Clinic and Lactation Management CoE of the Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. The number of participants who attended was 65 people. Participants received education on the importance of lactation management to support successful breastfeeding. Lactation management begins during pregnancy, after childbirth and during breastfeeding. The scope of Lactation management includes exclusive breastfeeding, breastfeeding techniques, and efforts to increase breast milk. It is hoped that this Gebyar CoE activity can be useful and can motivate mothers in the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Breastfeeding Preparation and Lactation Management

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi sampai bayi berumur 6 bulan. ASI diberikan sedini mungkin setelah persalinan dan tanpa dijadwal. Memberikan ASI untuk bayi menjadi tantangan untuk ibu walaupun menyusui merupakan suatu hal yang alamiah. Keberhasilan dalam menyusui tetap memerlukan pengetahuan tentang ASI dan tatalaksananya.

Proses menyusui tidak selalu berjalan baik karena menyusui bukan sesuatu yang terjadi dengan sendirinya, tetapi merupakan suatu keterampilan yang perlu diajarkan dan dipersiapkan sejak hamil. Ibu sering kurang mengetahui dan memahami tata laksana menyusui yang benar, seperti pentingnya memberikan ASI, bagaimana ASI keluar, bagaimana posisi menyusui dan perlekatan yang baik. Serta bagaimana cara ibu memberikan ASI bila terpisah dengan bayinya (Astutik, 2014). Persiapan menyusui penting, karena mempersiapkan ibu secara fisik maupun secara psikologis. Persiapan yang perlu dilakukan ibu agar berhasil menyusui yaitu persiapan fisik berupa makanan yang bergizi, senam hamil, pemeriksaan kehamilan dan istirahat yang cukup. Kemudian persiapan mental dengan meyakinkan ibu bahwa menyusui merupakan proses alamiah, menambah pengetahuan ibu tentang ASI dan mengikutsertakan suami dan anggota keluarga lain untuk mendukung ibu dalam menyusui (Yuliarti, 2010)

Lima tahun pertama adalah masa keemasan pada bayi/ anak. Masa bayi adalah masa keemasan (golden age) sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan membutuhkan asupan gizi serta stimulasi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya, dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk tingkat kecerdasan anak. Untuk

mencapai proses tumbuh kembang yang optimal dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain usia, jenis kelamin dan keturunan. Dan faktor eksternal misalnya lingkungan, status sosial ekonomi dan nutrisi. Lingkungan merupakan faktor yang penting karena dengan lingkungan yang baik, bisa mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak.

Keunggulan Poltekkes Tanjungkarang yaitu *save community* di wilayah agroindustri telah mencakup seluruh aspek kesehatan termasuk didalamnya upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah agro industri. Jurusan kebidanan mengambil peran dalam upaya mendukung keunggulan Poltekkes tersebut melalui terbentuknya pusat unggulan atau *Center of Excellence* di bidang manajemen laktasi/menyusui.

Puskesmas Karang Anyar merupakan salah satu puskesmas yang menjadi mitra Pusat unggulan (*Center of Excellence*) Jurusan Kebidanan di bidang manajemen laktasi. Wilayah kerja puskesmas Karang Anyar meliputi 12 Desa. Tingginya angka kehamilan dan angka menyusui di desa tersebut memerlukan upaya pengelolaan kesehatan yang baik agar derajat kesehatan ibu dan anak dapat tercapai dengan maksimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi manajemen laktasi secara dini dan pertumbuhan perkembangan anak sebagai upaya pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar.

MASALAH

Ibu nifas dan menyusui perlu mendapatkan pendampingan mengenai Manajemen laktasi bertujuan untuk memastikan bayi mendapatkan gizi dan kesehatan yang optimal. Manajemen laktasi sebaiknya dilakukan sejak awal kehamilan hingga masa menyusui.

METODE

a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi, dan perlengkapan kegiatan serta pengelolaan administrasi kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di Klinik Pratama dan *Center Of Excellent* (CoE) pada tgl 19 November 2024 dengan dihadiri oleh 65 peserta yang terdiri dari ibu nifas, ibu menyusui, dan kader posyandu Puskesmas Karang Anyar. Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi metode ceramah dan demonstrasi Manajemen Laktasi untuk memastikan bayi mendapatkan gizi dan kesehatan yang optimal.

DOKUMENTASI GEBYAR *CENTER OF EXCELLENT (CoE)*



Pendampingan Ibu mengenai Manajemen Laktasi
Oleh Nora Isa Tri Novadela, SST, M.Kes





Pengabdian masyarakat bersama ibu ibu menyusui desa Karanganyar Lampung Selatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 19 November 2024 di Klinik Pratama dan *Center Of Excellent (CoE)*. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB s.d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali apersepsi dan penjelasan tentang pentingnya mengenal dan mengetahui manfaat Manajemen Laktasi untuk memastikan gizi bayi dan balita secara optimal. Dilanjutkan dengan tanya jawab secara langsung mengenai pengalaman dalam merawat bayinya. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sampai akhir. Hasil yang dapat dievaluasi adalah peningkatan pengetahuan ibu mengenai Manajemen Laktasi.

SIMPULAN

Pendampingan ibu mengenai Manajemen Laktasi dapat menambah pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan ASI. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurafiah (2020) dimana pendidikan kesehatan yang diberikan meningkatkan motivasi Ibu primipara dalam memberikan ASI.

REFERENSI

- American Pregnancy Association (2017). Nutrition During Breastfeeding.
- American Pregnancy Association (2018). Do I Have A Low Milk Supply?
- Astria, I. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui terhadap Pengetahuan Ibu Primipara di RSIA Siti Fatimah Makassar. Skripsi. Dipublikasikan. ISSN 2302-2531 Volume 1 No. 1 Tahun 2012.
- Astutik. 2014. Manajemen Laktasi. Jakarta : Salemba Medik
- Hutagaol, A. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan pemberian asi eksklusif di rumah sakit imelda pekerja indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 4(2), 58-63.
- Iellamo, A., Sobel, H., & Engelhardt, K. 2015. Working Mothers of the World Health Organization Western Pacific Offices: Lessons and Experiences to Protect, Promote

- and Support Breastfeeding. *Journal of Human Lactation*, 31(1):36-39.
- Murray, D. Verywell Family (2017). A True Low Breast Milk Supply.
- Murray, D. Verywell Family (2018). Causes of a Low Breast Milk Supply and What You Can Do About It.
- Nurafiah, E. (2020). Pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan perilaku pemberian asi eksklusif. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-11.
- Pelatihan Konseling Menyusui Modul 40 Jam (Standar WHO/Kemkes/Unicef) 2020
- Roesli, Utami. 2012; *Panduan Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Santos-Longhurst, A. Healthline (2018). 5 Ways to Increase Breast Milk Production. Baby Center. Expert Advice. Low milk supply. Baby Center. Breastfeeding and supplementing with formula.
- Trisnawati, E., & Widyastutik, O. (2018). kegagalan asi eksklusif: manajemen laktasi dan dukungan keluarga. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 3, No. 2, p. 89).
- Wattimena, I., Werdani, Y. D. W., Novita, B. D., & Dewi, D. L. (2015). Manajemen laktasi dan kesejahteraan ibu menyusui. *Jurnal psikologi*, 42(3), 231-242.