

**PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI TEKNIK MENYUSUI DI DESA LIMAN
BENAWI LAMPUNG TENGAH**

Vida Wira Utami¹, Nita Evrianasari², Vina Lutfiana³

^{1,3}Prodi DIII Kebidanan Universitas Malahayati

²Prodi Profesi Bidan Universitas Malahayati

*Korespondensi email : nita@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan Pentingnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar mempengaruhi keberhasilan dalam memberikan ASI. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan ibu dalam menyusui yaitu faktor psikologis, faktor fisik, pekerjaan, pengetahuan dan partisipasi suami/keluarga. *Manfaat dari teknik menyusui yang benar yaitu puting susu tidak lecet, perlekatan menyusu pada bayi kuat, bayi menjadi tenang dan tidak terjadi gumoh.* Menyusui dengan teknik yang tidak benar selain juga menyebabkan puting susu lecet dapat juga menyebabkan asi tidak keluar secara optimal sehingga produksi asi menurun dan bayi tidak mau menyusu kembali, Menurut berbagai penelitian pemberian ASI eksklusif minimal 6 bulan. . Oleh karena itu sangat diperlukannya kesadaran akan pentingnya teknik menyusui.

Tujuan untuk memberikan informasi mengenai teknik menyusui yang benar agar bayi mendapatkan asupan yang bergizi dan meningkatkan kedekatan ibu anak.

Metode Kegiatan penyuluhan berupa presentasi dan praktik mengenai teknik menyusui yang benar.

Hasil dari kegiatan ini peserta dapat mengaplikasikan materi presentasi melalui praktik yang dilakukan dengan baik dan benar.

Kesimpulan Membuktikan bahwa penyuluhan telah berhasil dilakukan.

Kata Kunci : Teknik menyusui, penyuluhan, kesehatan.

ABSTRACT

Introduction The importance of mother's knowledge about the correct breastfeeding technique affects the success of breastfeeding. The factors that influence the success of mothers in breastfeeding mothers are psychological factors, physical factors, work, knowledge and participation of husband/family. The benefits of the correct breastfeeding technique are that the nipple does not blister, the attachment of breastfeeding to the baby is strong, the baby becomes calm and does not spit up. Breastfeeding with incorrect techniques, besides causing sore nipples, can also cause breast milk to not come out optimally so that milk production decreases and the baby does not want to breastfeed again, according to various studies of exclusive breastfeeding for at least 6 months. Therefore, it is very necessary to be aware of the importance of breastfeeding techniques. The Purpose to provide information on correct breastfeeding techniques so that babies get nutritious intake and increase the closeness of mothers to children.

Methods Through counseling in the form of presentations and practices regarding correct breastfeeding techniques.

Result of this activity, participants were able to apply the presentation material through good and correct practice.

Conclusion Proving that the counseling has been carried out successfully.

Keywords : Breastfeeding techniques, counseling, health

1. PENDAHULUAN

Pada pemberian ASI sering terdapat masalah, baik pada teknik pemberian ibu dan anatomi payudara ibu, serta kemampuan anak untuk menghisap dan anatomi orofaringeal anak. Seringkali ketidakcukupan jumlah susu sering dinilai sebagai suatu masalah, sehingga terjadi pemberhentian pemberian ASI. Seringkali juga wanita mengeluh karena luka pada puting susu, dimana hal ini terjadi karena posisi dan perlekatan anak yang salah ketika menyusui. Berdasarkan Survei Kesehatan dan Demografi Indonesia (SKDI) tahun 2012, menyatakan memberikan ASI eksklusif untuk bayi dibawah usia 2 bulan sekitar 50,8 % seiring bertambahnya usia bayi. Presentase tersebut semakin menurun, yaitu bayi 2-3 bulan sekitar 48,9 % dan bayi 4-5 bulan hanya 27 %. Yang lebih memprihatinkan adalah ada sekitar 12,5 % bayi dibawah usia 6 bulan yang tidak disusui sama sekali. Banyak faktor memengaruhi kegagalan ASI yang pertama adalah faktor pendidikan yang kurang tentang ASI Eksklusif (32%) karena produksi ASI yang menurun. Kedua disebabkan karena kesibukan ibu (28%), yaitu banyak ibu yang menghentikan memberi ASI Eksklusif karena ibu harus bekerja. Ketiga disebabkan karena banyak yang mengiklankan promosi susu formula (16%), ibu yang menghentikan memberi ASI karena tertarik iklan susu formula. Selain itu, juga dipengaruhi faktor sosial dan budaya (24%) yang meliputi nilai dan kebiasaan yang ada di masyarakat yang menghambat ibu memberi ASI Eksklusif (Amin, 2014). Secara nasional pemberian ASI eksklusif untuk bayi usia ≤ 6 bulan hanya 55,7% (Depkes RI, 2015). Prevalansi ASI eksklusif di dunia masih rendah 39% (Nkala,2011). Sedangkan rumah sakit sayang ibu dan bayi untuk keberhasilan dalam menyusui sekitar 40% rumah sakit (Kurniawan, 2013). Berdasarkan data dan informasi Pusat Data Kementerian Kesehatan Indonesia (2014) menyatakan cakupan pemberian ASI untuk bayi di negara Indonesia hanya berkisar 54,3%. Dalam keadaan normal, wanita secara fisiologis mampu untuk memproduksi susu yang cukup. Kurangnya pengertian dan pengetahuan ibu tentang manfaat ASI dan menyusui menyebabkan ibu - ibu mudah terpengaruh dan beralih kepada susu botol (susu formula). Kurangnya pengetahuan, serta rendahnya kemampuan dalam menyusui dapat mengakibatkan berbagai masalah. Kegagalan dalam menyusui sering kali disebabkan karena kesalahan dalam memposisikan dan melekatkan bayi (Suradi, 2008). Masalah menyusui yang sering ditemui dan dikeluhkan oleh ibu primipara harus diatasi, maka untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya pendidikan kesehatan. Supaya pendidikan kesehatan lebih efektif dan sesuai dengan tujuan sasaran, maka memerlukan metode yang menarik dan mudah dipahami (Juliantara, 2009). Menurut departemen kesehatan Republik Indonesia dan (UNICEF, 2013) telah menetapkan untuk memberikan informasi kepada tenaga kesehatan dan ibu setelah melahirkan supaya memberi (ASI eksklusif) sampai berumur 6 bulan. Secara optimal menyusui akan mencegah kematian pada bayi mencapai 13%, praktek pemberian makanan pendamping ASI yang benar dapat mengurangi 6% kematian pada balita (WHO, 2009) Kepmenkes No.450/2003, merekomendasikan ibu untuk memberikan ASI eksklusif

sampai umur 6 bulan (Suradi, 2008). Kemenkes RI (2015) menyampaikan bahwa cara memberikan makanan kepada bayi adalah menyusui secara eksklusif sejak lahir sampai bayi usia enam bulan dan menyusukan anak sampai berusia dua puluh empat bulan. Bayi usia 6 bulan mendapatkan makanan pendamping ASI yang sesuai kebutuhan tumbuh kembangnya. Prevalensi pemberian ASI eksklusif pada usia bayi 0-6 bulan di Indonesia tahun (2015) sekitar 55,7%. Sedangkan di Jawa Tengah tahun (2016) mencapai 37,94% dibandingkan dengan tahun (2015) mengalami penurunan yakni 41,3%. Posisi dan perlekatan bayi pada payudara ibu secara tepat dan teknik menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadi masalah dalam proses menyusui (Sulistiyawati, 2009). Perlekatan yang baik akan memaksimalkan reflek bayi pada saat proses menyusui. Apabila bayi tidak melekat pada posisi yang benar bayi akan menarik, mengigit dan menyebabkan puting menjadi luka. Teknik menyusui yang kurang tepat bisa menyebabkan masalah pada payudara dan ibu menjadi tidak nyaman selama proses menyusui sehingga bayi tidak maksimal menyusu sampai ke aerola (Kristiyanti, 2011). ASI Eksklusif di Indonesia masih kurang, disebabkan karena pemberian informasi mengenai ASI dari petugas kesehatan dan tentunya masyarakat yang tidak optimal, yaitu 60% masyarakat yang mengetahui informasi tentang pemberian ASI. Dan sekitar 40% tenaga kesehatan profesional yang mampu memberikan edukasi dan konseling tentang menyusui. Rendahnya cakupan ASI juga dipengaruhi oleh teknik menyusui yang salah (Kristiyanti, 2014). Kesehatan/status gizi bayi/anak serta kelangsungan hidupnya akan lebih baik pada ibu-ibu yang berpendidikan rendah. Hal ini karena seorang ibu yang berpendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang luas serta kemampuan untuk menerima informasi lebih tinggi. Menyusui merupakan aktivitas yang sangat penting baik bagi ibu maupun bayinya. Dalam proses menyusui terjadi hubungan yang erat dan dekat antara ibu dan anak. Tentunya kaum ibu ingin dapat melaksanakan aktivitas menyusui dengan nyaman dan lancar. Namun demikian, terkadang ada hal-hal yang mengganggu kenyamanan dalam menyusui. Masalah-masalah yang sering dialami oleh ibu sehubungan dengan menyusui dan bagaimana mengatasinya akan dipaparkan pada pembahasan kali ini.

2. MASALAH

Dusun 5 merupakan dusun yang terdapat di desa Liman Benawi dan terletak di kecamatan Trimurjo kabupaten Lampung Tengah. Latar belakang penduduk di desa tersebut rata-rata petani dan wiraswasta dengan berbagai tingkat pendidikan. Pemahaman penduduk khususnya ibu-ibu tentang teknik menyusui yang baik tergolong kurang, hal tersebut yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat. Target kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran para ibu-ibu terkait teknik menyusui yang baik dan benar. Berikut peta lokasi desa liman benawi, Kecamatan Trimurjo, Lampung tengah.

hamil dan menyusui (Mansyur, Nurlina & Dahlan, 2014). Menurut Sukarni, Icemi & Wahyu, (2013) bagianbagian dari payudara terdiri dari :

- 1) Badan (korpus) merupakan bagian payudara yang dapat membesar dan berisi
 - a) Pabrik ASI yang berbentuk seperti anggur terdiri dari sel yang memproduksi ASI
 - b) Saluran ASI yang berfungsi untuk menyalurkan ASI ke Alveolus
 - c) Gudang ASI sebagai ruang untuk menyimpan ASI yang berada di bawah aerola
- 2) Aerola merupakan bagian kehitaman di bagian tengah. Terletak mengelilingi puting susu berwarna gelap
- 3) Papilla (puting susu) merupakan bagian yang menonjol pada payudara Ibu primipara yang menyusui pertama kali mengalami banyak masalah, beberapa ibu yang belum mengetahui teknik menyusui yang benar, ketika pertama kali ibu menyusui emosional ibu meningkat (Sidi, 2010; Rhipiduri, 2014). Teknik menyusui ini dipengaruhi oleh kemampuan ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Teknik menyusui adalah memberikan posisi menyusui, pelekatan mulut bayi pada payudara, sehingga bayi bisa dengan mudah menghisap puting susu ibunya, dan cara memegang bayi pada saat menyusui (Yohmi, 2009). Teknik menyusui yang benar seringkali tidak diperhatikan. Ibu belum memahami tentang laktasi yang benar, seperti pentingnya ASI, proses pengeluaran ASI (fisiologis menyusui), perlekatan yang baik, dan posisi saat menyusui. Jika tidak dilakukan akan mengakibatkan pertumbuhan bayi kurang menjadi terhambat (Hegar, 2008). Kemampuan ibu dalam menyusui dengan benar khususnya bagi ibu primipara sangat mendukung keberhasilan ibu dalam menyusui dengan teknik yang benar. Cara menyusui berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui, sehingga seorang ibu perlu meningkatkan pemahaman dan kemampuan selama proses menyusui (Laily & Retno, 2011).

B. Fisiologi menyusui

Menyusui yaitu produksi dan pengeluaran ASI merupakan rangsangan mekanik, saraf, dan macam-macam hormon. Menurut Mansyur, Nurlina, & Dahlan (2014) hormon dibedakan menjadi tiga yaitu

- 1) Pembentukan kelenjar payudara
 - a) Masa kehamilan Pada awal kehamilan duktus yang baru meningkat dan lobulus dipengaruhi oleh hormon plasenta dan korpus luteum (Sukarni, Icemi, & Wahyu, 2013)
 - b) Tiga bulan kehamilan Pada bulan kehamilan ketiga, tubuh seorang perempuan akan menghasilkan hormon untuk merangsang keluarnya ASI di payudara antara lain progesteron untuk merangsang alveoli, estrogen untuk menstimulasi saluran ASI untuk mengembang, prolaktin untuk mengembangkan alveoli
 - c) Trimester dua kehamilan Laktogen plasenta berfungsi untuk menghasilkan kolostrum
- 2) Pembentukan Air Susu Menurut penelitian (Astutik, 2014) terdapat dua refleks untuk membentuk dan mengeluarkan air susu yaitu
 - a) Refleks Prolaktin Hormon prolaktin berfungsi membuat kolostrum, refleks prolaktin terjadi ketika hisapan bayi memberikan rangsangan ujung-ujung saraf pada puting susu dan

- aerola berfungsi sebagai wadah dan menuju ke hipotalamus melalui medula spinalis sehingga memacu pengeluaran untuk merangsang sel alveoli yang nantinya menghasilkan air susu (Sukarni, Icemi, & Wahyu, 2013).
- b) Reflek Letdwon Rangsangan hisapan bayi akan menstimulasi hipofisis untuk mengeluarkan oksitosin. Hormon ini berfungsi memicu kontraksi di uterus. Oksitosin memicu kontraksi dinding alveoli dan air susu yang diproduksi keluar dari alveoli masuk ke dalam duktus sampai ke mulut bayi (Lowdermilk, Perry dan Chasion, 2013). Faktor yang meningkatkan reflek letdown mengamati bayi dengan penuh kasih dan sayang, , mencium bayi, mendengarkan suara bayi dan bersedia menyusui. Faktor penghambatnya stres, bingung, pikiran kacau, cemas, takut (Sundawati, 2011).
- 3) Mekanisme menyusui
- a) Reflek Mencari atau Menangkap (Rotting Reflex)
Reflek ini muncul ketika payudara ibu menempel pada pipi atau disekeliling mulut bayi. Hal ini menyebabkan kepala bayi memutar menuju ke puting susu yang menyentuh pipi bayi secara spontan bayi akan membuka mulut dan menghisap puting susu (Sukarni, Icemi, & Wahyu, 2013).
 - b) Reflek Menghisap (Sucking Reflex)
Ketika langit-langit mulut bayi tersentuh puting susu ibu maka reflek ini akan muncul, puting susu yang secara langsung masuk dalam mulut bayi maka akan menarik lebih jauh dan menekan aerola sehingga dengan tekanan tersebut bibir dan gerakan rahang akan berirama samapi ke sinus lakteferius kemudian air susu akan mengalir ke puting (Astutik, Reni, & Yuli, 2014).
 - c) Reflek menelan (Swallowing Reflex)
Ketika mulut bayi sudah terisi dengan ASI maka reflek ini akan muncul, dan bayi akan menelan dengan spontan otott-otot di pipi akan melakukan gerakan menghisap secara terus bertahap dan ASI akan keluar banyak (Sukarni, Icemi, & Wahyu, 2013).
- C. Teknik Menyusui Teknik menyusui merupakan cara memberi ASI pada bayi dengan pelekatan posisi ibu dan bayi dengan tepat (Arini, 2012). Teknik menyusui akan dibutuhkan agar ibu dan bayi merasa nyaman dan bayi bisa merasakan manfaat dari menyusui (Mansyur, Nurlina, & Dahlan, 2014).
- 1) Waktu dan Cara Menyusui Waktu untuk menyusui yang baik bertujuan membantu ibu dalam mengosongkan payudara dan mencegah terjadinya bendungan ASI atau payudara membengkak. Menurut Kemenkes RI (2015) waktu dan cara menyusui yang baik, yaitu:
 - a) Menyusui sesuai kebutuhan bayi kapanpun bayi meminta (on demand)
 - b) Ibu menyusui bayi dari kedua payudara secara bergantian masing-masing 5-15 menit hingga air susu berhenti keluar dan bayi berhenti menyusu dengan melepas hisapannya secara spontan
 - c) Ibu menyusui bayinya minimal 8 kali sehari
 - d) Ketika bayi tidur lebih dari 3 jam maka bangunkan, dan susui

- e) Ibu menyusui bayinya sampai payudara terasa kosong
- f) Ketika bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh ibu bisa mengeluarkan ASInya dengan cara diperah dan disimpan. Adapun manfaat menyusui menurut Natia (2013) yaitu :
 - Menyusui bagi ibu Selain manfaat bagi bayi adapula manfaat bagi ibu menyusui yaitu seperti bayi yang menghisap puting dapat membuat rahim ibu mengecil dan mendekatkan kondisi ibu kembali pada fase pra kehamilan, serta menurunkan ibu terjadi perdarahan, resiko kanker payudara dan kanker rahim lebih rendah. Menyusui bayi dapat menyingkat waktu, dan ASI tidak akan basi sebab diproduksi secara alami di dalam payudara (Dwi, 2012).
 - Manfaat menyusui bagi bayi Bayi yang disusui oleh ibunya akan merasakan rasa nyaman, aman dan terlindungi, sebagai penghilang dahaga dan mengenyangkan dengan suhu yang cocok dalam kehangatan ibunya, memberikan kekebalan bagi bayi sebagai perlindungan dari berbagai penyakit, mengurangi risiko terkenanya kanker payudara pada bayi perempuan, dan meningkatkan kecerdasan otak (Kristiyansari, 2011).
 - Manfaat bagi keluarga Manfaat memberikan ASI dari segi ekonomi, yaitu untuk mengurangi pengeluaran keluarga. Sedangkan dari pandangan psikologi mampu meningkatkan keharmonisan keluarga sehingga mental ibu baik dan mampu memperlambat ikatan batin bayi dengan keluarga sekaligus memberikan kemudahan untuk menyusui lebih mudah karena bisa diberikan setiap waktu (Rizki, 2013). Faktor yang memengaruhi tidak tepatnya cara menyusui yaitu kurangnya informasi, pengetahuan tentang menyusui, dan masih ada rumah sakit yang memberikan pada bayi yang baru lahir dengan susu formula. Kurangnya pendidikan, dan pengalaman seorang ibu mempengaruhi kemampuan dalam menyusui (Goyal, Banginwar & Toweir 2011).

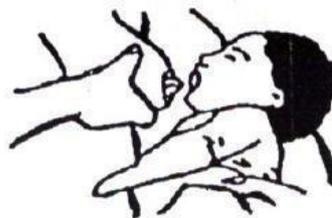
Pengetahuan tentang teknik menyusui harus dikuasai dengan benar, langkah-langkah menyusui, cara pengamatan teknik menyusui dan lama frekuensi menyusui. (Creasoft, 2008). Cara menyusui yang benar menurut (Rizki, 2013) yaitu :

- 1) Cucilah tangan dengan air bersih sehingga bakteri dan kuman tidak menempel pada payudara ibu atau bayi
- 2) Perah sedikit ASI dan oleskan ke puting lalu ke aerola disekitarnya sebelum menyusui
- 3) Menyusui dengan posisi duduk
 - a) Posisi menyusui sambil duduk dengan santai menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak menggantung dan punggung ibu bersandar sandaran kursi
 - b) Menopang bayi dengan menggunakan bantal dan selimut, bayi ditidurkan diatas pangkuan ibu
 - Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan. Kepala bayi tidak boleh tengadah

- Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dengan tangan satunya didepan
 - Payudara dipegang dengan C hold dibelakang aerola, tidak menekan puting susu atau aerolanya
 - Kepala bayi menghadap payudara, perut bayi menempel di badan ibu
 - Telinga dan lengan bayi diletakkan satu garis lurus
 - Ibu memandangi bayi dengan penuh cinta kasih
- c) Tangan kanan menyangga payudara kiri dan ibu jari menekan payudara bagian atas aerola.
- d) Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (rooting reflek) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
- e) Setelah bayi membuka mulut, kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta aerola dimasukan dalam mulut bayi.
- 4) Melepaskan isapan bayi Setelah menyusui melepas isapan bayi dengan cara jari kelingking ibu dimasukan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah. Menyusui berikutnya dimulai pada payudara yang belum kosong, setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola disekitarnya.
- 5) Menyendawakan Bayi Menyendawakan untuk mengeluarkan udara di lambung agar bayi tidak gumoh atau muntah setelah disusui. Bayi digendong tegak di bahu ibu kemudian punggung bayi di tepuktepek secara perlahan, posisi tengkurap di atas pangkuan ibu, kemudian punggungnya diusap-usap sampai bayi bersendawa.



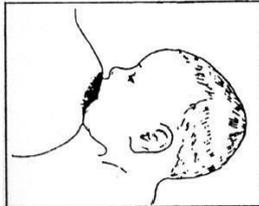
Gambar 2.1. Cara meletakkan bayi yang benar
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)



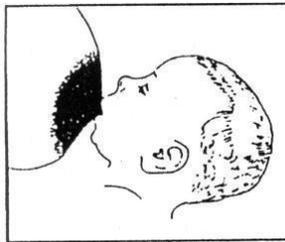
Gambar 2.2. Cara memegang payudara yang benar
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)



Gambar 2.3. Cara Merangsang Mulut Bayi yang Benar
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)



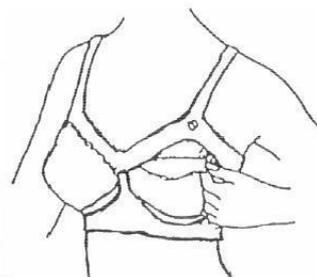
Gambar 2.4. Perletakan benar
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)



Gambar 2.5. Perlekatan salah
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)



Gambar 2. 6. Teknik menyusui yang benar
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)



Gambar 2.7. Bra yang baik untuk ibu menyusui
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)



Gambar 2. 8. Melepas Hisapan Bayi
(Sumber: Perinasia, 2004 dalam Arini, 2012)

Ada beberapa kriteria mengetahui bayi telah menyusu dengan teknik yang benar atau salah bisa dilihat dengan :

- 1) Bayi terlihat tenang
- 2) Badan bayi menempel pada badan ibu
- 3) Mulut bayi terbuka lebar
- 4) Dagunya menempel pada payudara ibu
- 5) Sebagian aerola masuk ke dalam mulut bayi
- 6) Bayi terlihat menyusu pada payudara ibu bukan hanya di puting susu saja
- 7) Bayi terlihat menghisap kuat dengan irama perlahan
- 8) Puting susu ibu tidak merasakan nyeri
- 9) Telinga dan lengan bayi diletakkan pada satu garis lurus
- 10) Kepala tidak menengadahkan

Ada beberapa masalah yang dialami saat ibu menyusui menurut Natia (2013) yaitu :

- 1) Kurang informasi Kurangnya informasi berdampak ibu menggunakan susu formula sebagai pengganti ASI yang dianggap sama baiknya bahkan lebih baik dari ASI dan ibu tidak mengetahui cara pemberian ASI dan menyusui secara efektif dan manfaat dari ASI itu sendiri untuk bayinya.
- 2) Puting susu yang pendek / terbenam ke dalam (Inverted Nipple) Ada tiga macam bentuk puting susu yaitu panjang, pendek, datar atau tenggelam. Kebanyakan ibu yang tidak mengetahui dan beranggapan bahwa dengan kehamilan puting susu menjadi lentur dan mengecilkan peluang ibu untuk menyusui.
- 3) Payudara bengkak (Engorgement) Terjadi saat tiga hari setelah melahirkan payudara sering terasa tegang, nyeri, dan penuh
- 4) Puting susu nyeri Terjadi selama awal menyusui. Puting susu nyeri berkurang setelah ASI keluar, puting susu ibu dan mulut bayi dalam posisi yang tepat .
- 5) Puting susu tidak lentur Pada awal kehamilan puting susu yang tidak lentur akan menyulitkan bayi untuk menyusui dan akan menjadi lentur kembali saat menjelang persalinan.
- 6) Puting susu lecet (Abraded and or Cracked Nipple) Di sebabkan trusuh (candidates) atau dermatitis dan kesalahan saat posisi menyusui yang kurang tepat saat bayi menghisap pada puting.
- 7) Mastitis atau abses payudara Terjadi pada masa nifas 1-3 minggu setelah persalinan akibat sumbatan saluran ASI pada saat dihisap atau dikeluarkan dilakukan secara tidak efektif.
- 8) Saluran ASI tersumbat (Obstructed Duct) Air susu mengental hingga menyumbat lumen saluran. Akibat air susu jarang dikeluarkan dan

adanya penekanan jari ibu saat menyusui, posisi bayi atau bra yang ketat.

- 9) Produksi ASI kurang Terjadi karena ibu merasa tidak dapat memberikan ASI bagi bayinya karena produksi ASI nya kurang.
- 10) Ibu melahirkan Sectio Cesarea Bayi yang dilahirkan sectio cesarea belum dapat disusui karena anaesthesia umum yang menyebabkan ibu belum sadar. Sehingga menghambat waktu menyusui saat bayi baru dilahirkan .
- 11) Ibu bekerja Penyebab utama penyapihan adalah ibu yang aktif bekerja. Dan ibu memberikan susu formula karena ASI perah tidak cukup sehingga menyebabkan ibu bekerja berhenti menyusui.

Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan tersebut :



Gambar 1. Pemberian materi tentang teknik menyusui oleh farkhatun nailiyah



Gambar 2. Sesi Tanya jawab oleh Vina Lutfiana



Gambar 3. Foto Bersama Mahasiswa Kebidanan dan Ibu-ibu dusun 5

Peserta penyuluhan cukup antusias terbukti dengan adanya feedback dari ibu-ibu dengan aktif memberikan pertanyaan dan sanggahan terkait materi. Materi penyuluhan-pun dapat diterima dengan baik. Hasil penyuluhan yaitu meningkatnya pengetahuan tentang teknik menyusui yang baik dan benar. Hasil *pre test* rata - rata pengetahuan ibu-ibu tentang teknik menyusui dalam kategori kurang. Saat post test terjadi peningkatan sebanyak 40%, yaitu sebagian besar (80%) ibu-ibu mengetahui dan faham tentang definisi, dampak, macam posisi menyusui yang benar, teknik menyusui yang benar, manfaat.

5. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penyuluhan ini agar ibu-ibu mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar. Pemberian asi yang benar dapat berdampak pada keluarnya asi secara optimal dan mencegah terjadinya lecet pada puting susu. Sehingga ibu-ibu dapat menerapkan pada kehidupan sehari hari

6. DAFTAR PUSTAKA

Amin, W., Agung, Iw. and Sri W, E. (2014) '*Pengaruh Faktor Sosial Ibu terhadap Keberhasilan Menyusui pada Dua Bulan Pertama*', '*Jurnal Kedokteran Brawijaya*', 28(2), pp. 146-151.

Arini H. 2012. Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui. Jakarta. Flashbooks.

Ayahbunda, 2011. Diakses pada 10 November 2013 dari <http://www.ayahbunda.co.id/ArtikelKehamilan,GizidanKesehatanibubekerjadanasperah>.

Besar, D.S. 2001. Metode Amenorea Laktasi. Makalah disajikan dalam seminar Telaah Mutakhir Tentang ASI, Bali, 19 Oktober 2001.

Depkes RI. 2013. Manajemen Laktasi Buku Panduan Bagi Bidan dan Petugas Kesehatan di Puskesmas. Jakarta.

Hubertin, S. 2004. Konsep Penerapan ASI. Jakarta EGC.