

**MELAKSANAKAN PENYULUHAN TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR DALAM
KEBERHASILAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF**

*CONDUCTING PROPER BREASTFEEDING TECHNICAL COUNSELING IN THE SUCCESS
OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING HELVETIA MEDAN*

**¹⁾Chrismis Novalinda Ginting , ²⁾Elsa, ³⁾ Elsa Situmorang, ⁴⁾ Niaman Halawa
⁵⁾ Nestalia Laia**

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Diploma Tiga kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email:chrismisnovalindagintingunprimdn.ac.id

ABSTRAK

Teknik menyusui yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Suradi dan Hesti, 2004, p.1). ASI Eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja tanpa makanan dan minuman lain. ASI Eksklusif dianjurkan sampai 6 bulan pertama kehidupan (Depkes RI, 2005). Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan atau edukasi, pelatihan, dan pendampingan terhadap ibu nifas dan suami. Beberapa kegiatan yang akan dilakukan yaitu: Pemeriksaan tanda-tanda vital pada ibu nifas, Pemeriksaan gizi, kebersihan diri/ personal hygiene, Pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif kepada suami, Pendidikan kesehatan tentang gizi dan kebersihan diri, Pemberian reward bagi para ibu nifas, Door prize usai kegiatan Penyuluhan dan Pemberian reward bagi para kader. Fungsi dan tujuan pemberian ASI Fungsi dari pemberian ASI adalah karena ASI mengandung banyak nutrisi yang paling sesuai bagi kebutuhan tubuh bayi, serta mudah diterima dan dicerna oleh sistem pencernaannya yang masih sangat rentan. Jika diberi makanan tambahan lain sebelum bayi berusia 6 bulan, maka pencernaan bayi belum mampu mencerna dengan baik makanan tersebut, bahkan risiko munculnya penyakit pencernaan akan lebih besar.

ABSTRACT

Correct breastfeeding technique is how to give breast milk to the baby with the attachment and position of the mother and baby correctly (Suradi and Hesti, 2004, p.1) Exclusive breastfeeding is breastfeeding only without food and other beverages. Exclusive breast milk is recommended until the first 6 months of life (Ministry of Health RI, 2005). Methods used in the activity through

a series of stages, among others, with counseling or education, training, and mentoring to mothers and husbands. Some activities that will be carried out are: Examination of vital signs in the mother nifas, Nutrition examination, personal hygiene / personal hygiene, Health education about exclusive breastfeeding to the husband, Health education about nutrition and personal hygiene, Rewarding for mothers nifas, Door prize after counseling activities and rewarding for cadres. Function and purpose of breastfeeding The function of breastfeeding is because breast milk contains many nutrients that are most suitable for the needs of the baby's body, and are easily accepted and digested by the digestive system that is still very vulnerable. If given other additional food before the baby is 6 months old, then the digestion of the baby has not been able to digest well the food, even the risk of the appearance of digestive diseases will be greater.

PENDAHULUAN

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara Ibu melalui proses menyusui (Khasanah, 2011). ASI merupakan makanan yang disiapkan untuk bayi mulai masa kehamilan payudara sudah mengalami perubahan untuk memproduksi ASI. Makanan-makanan yang diramu menggunakan teknologi modern tidak bisa menandingi keunggulan ASI karena ASI mempunyai nilai gizi yang tinggi dibandingkan dengan makanan buatan manusia ataupun susu yang berasal dari hewan sapi, kerbau atau kambing. Fungsi dan tujuan pemberian ASI Fungsi dari pemberian ASI adalah karena ASI mengandung banyak nutrisi yang paling sesuai bagi kebutuhan tubuh bayi, serta mudah diterima dan dicerna oleh sistem pencernaannya yang masih sangat rentan. Jika diberi makanan tambahan lain sebelum bayi berusia 6 bulan, maka pencernaan bayi belum mampu mencerna dengan baik makanan tersebut, bahkan risiko munculnya penyakit pencernaan akan lebih besar. Setelah bayi berusia di atas 6 bulan, makanan tambahan pun boleh diberikan

secara bertahap sesuai perkembangan sistem pencernaan bayi, sampai usia 2 tahun saat ia sudah bisa makan makanan normal seperti yang dikonsumsi orang dewasa.

Cara Menyusui Yang Benar

Posisi Badan Ibu dan Badan Bayi (DepKes RI, 2005, p.31)

- 1) Ibu duduk atau berbaring dengan santai
- 2) Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak padadasarkepala
- 3) Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara
- 4) Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
- 5) Dengan posisi seperti ini telinga bayi akan berada dalamsatu garis dengan leher dan lengan bayi
- 6) Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu.

b. Posisi Mulut Bayi dan Putting Susu Ibu (DepKes RI, 2005, pp.26-32)

- 1) Payudara dipegang dengan ibu jari diatas jari yang lain menopang dibawah (bentuk C) atau dengan menjepit payudara dengan jari telunjuk dan jari tengah (bentuk gunting), dibelakang areola (kalang payudara)
- 2) Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (*rooting reflek*) dengan cara menyentuh puting susu, menyentuh sisi mulut puting susu.
- 3) Tunggu samapi bayi bereaksi dengan membuka mulutnya lebar dan lidah ke bawah
- 4) Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan cara menekan bahu belakang bayi bukan bagian belakang kepala
- 5) Posisikan puting susu diatas bibir atas bayi dan

berhadapan- hadapan dengan hidung bayi

- 6) Kemudian masukkan puting susu ibu menelusuri langit-langit mulut bayi
- 7) Usahakan sebagian aerola (kalang payudara) masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada diantara
- 8) Pertemuan langit-langit yang keras (*palatum*

dan langit- langit lunak (*palatum molle*)

Seorang ibu dapat memberikan buah hatinya ASI Eksklusif yaitu memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai 6 bulan, kecuali obat dan vitamin (WHO, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah Masyarakat Helvetia yang akan diubah perilakunya pada hari Sabtu, 25 Januari 2020 Waktu: 08.00 WIB sd. Selesai.

ASI Eksklusif (menurut WHO) adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun (Kristiyansari, 2009).

ASI Eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja tanpa makanan dan minuman lain. ASI Eksklusif dianjurkan sampai 6 bulan pertama kehidupan (Depkes RI, 2005).

Setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat camatan Helvetia mengetahui pentingnya Melaksanakan Penyuluhan teknik menyusui yang benar dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.

KESIMPULAN

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak ibu nifas yang melakukan pemberian asi eksklusif. Awalnya Kegiatan Bakti Bidan pada ibu nifas dengan Melaksanakan Penyuluhan teknik menyusui yang benar dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif

Banyak masyarakat yang datang dalam penyuluhan tersebut bahkan ada yang ikut membawa keluarganya. Mereka di berikan pendidikan kesehatan mengenai ASI Eksklusif Mereka sangat antusias dengan bertanya tentang materi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. (2007). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.

Depkes RI. (2008). *Gerakan Kesehatan Masyarakat* Jakarta.

Depkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

Depkes, RI, 2007. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2006*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

Depkes, RI, 2005. *Kebijakan Departemen Kesehatan tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Pekerja Wanita*. Pusat Kesehatan Kerja, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

Notoatmodjo, Soekidjo (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta:

Sri Purwanti, Hubertin. 2004. *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta. EGC.