

MELAKSANAKAN DEMONSTRASI TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR DALAM KEBERHASILAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

*Carrying Out Demonstrations Of The Correct Breastfeeding Techniques In The Success Of
Exclusive Breastfeeding Helvetia Medan*

**¹⁾Chrismis Novalinda Ginting , ²⁾Khairuniswah, ³⁾ Julianti Samosir, ⁴⁾ Nurdini Islamiyah
⁵⁾ Nurhayati Nasution**

^{1,2,3,4,5)}Program Studi D-III 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). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, presentase bayi yang mendapat ASI eksklusif pada Usia 6 bulan di Indonesia adalah hanya 30,2%. Dari presentase yang ada, ternyata jumlah ibu yang menyusui ASI secara eksklusif masih kurang karena masih banyak kendala yang dihadapi dalam praktek pemberian ASI eksklusif yakni kurangnya dukungan dari lingkungan dan praktisi kesehatan, kurangnya pengetahuan ibu, pemberian makanan dan minuman terlalu dini, serta maraknya promosi susu formula untuk bayi. 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.

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). According to Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the percentage of babies who get exclusive breast milk at age 6 months in Indonesia is only 30.2%. From the percentage, it turns out that the number of mothers who breastfeed exclusively is still lacking because there are still many obstacles faced in the practice of exclusive breastfeeding, namely the lack of support from the environment and health practitioners, lack of maternal knowledge, too early feeding and drinking, and the increasing promotion of formula milk for infants. 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.

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 dalam satu 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.

1. 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 pada dasar kepala
- 3) Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawahpayudara (*durum*)
- 1) Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
- 2) Dengan posisi seperti ini telinga bayi akan berada dalamsatu garis dengan leher dan lengan bayi
- 3) Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu.

Posisi Menyusui yang Benar



Posisi menyusui duduk



Posisi menyusui rebahan



Posisi menyusui berdiri



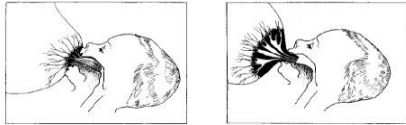
Posisi menyusui berbaring



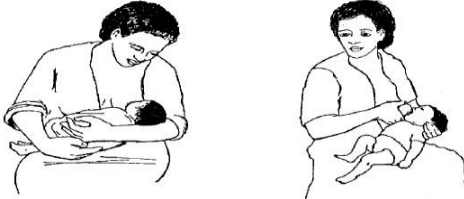
Posisi menyusui bayi kembar



Posisi menyendawakan bayi



Perlekatan yang benar (kiri) dan salah (kanan), penampang melintang dari payudara dan mulut bayi



Posisi menyangga bayi yang benar (kiri) dan salah (kanan) ketika menetek

Setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat kecamatan Helvetia mengetahui pentingnya dukungan suami terhadap 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 tehnik menyusui yang benar dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusi

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 Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes, RI, 2007. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2006*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Depkes, RI, 2005. *Kebijaksanaan 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.