

Pemberian Pelatihan Tentang Tehknik Menyusui Yang Benar Dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif

Providing Training on Correct Breastfeeding Techniques for Successful Exclusive Breastfeeding

**¹⁾ Chrismis Novalinda Ginting ²⁾ Yuliana Aquinsa Tobing
³⁾ Putri Shamila Sari ⁴⁾ Rika Dwi Handini**

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

Email: chrismisnovalindagintunprimdn.ac.id

ABSTRAK

Teknik Menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI. Bidan / perawat perlu memberikan bimbingan pada ibu dalam minggu pertama setelah persalinan (nifas) tentang cara - cara menyusui yang benar (Mulyani, 2015). Teknik menyusui merupakan hal yang penting dalam memulai proses menyusui. Pada minggu pertama persalinan ibu mengalami fase dimana mengakibatkan ibu lebih sensitif, ibu memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun orang yang terdekat disekitarnya agar dapat membantu ibu memulai proses menyusui dengan benar. Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan 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, Pemberian reward bagi para kader. Fungsi dan tujuan Untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan pengetahuan para kader akan pentingnya ASI Eksklusif, optimalisasi kemampuan dan keterampilan para kader agar dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang ASI Eksklusif .

ABSTRACT

The correct breastfeeding technique is how to give breast milk to the baby with the attachment and position of the mother and baby correctly. How to breastfeed greatly affects the comfort of the baby when sucking breast milk. Midwives/nurses need to provide guidance to mothers in the first week after delivery (postpartum) on the correct ways of breastfeeding (Mulyani, 2015). Breastfeeding technique is important in starting the breastfeeding process. In the first week of labor, the mother experiences a phase where it causes the mother to be more sensitive, the mother needs assistance from health workers and those closest to her in order to help the mother start the breastfeeding process properly. The method used in the activity goes through a series of stages, including the examination of vital signs in postpartum mothers. Check nutrition, personal hygiene / personal hygiene. Health education about exclusive breastfeeding to husbands. Health education about nutrition and personal hygiene. Rewards for postpartum

mothers. Door prizes after the Extension activities, Giving rewards for cadres. Functions and objectives To increase awareness, understanding, and knowledge of cadres on the importance of exclusive breastfeeding, optimizing the capabilities and skills of cadres so that they can provide health education about exclusive breastfeeding

PENDAHULUAN

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim (Roesli, 2009). 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).

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.

Menurut Suradi (2004) kandungan ASI terdiri dari :

1. Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. Sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,54,5%. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu

dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim *lipase* yang terdapat dalam ASI

2. Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa, yang kadarnya paling tinggi dibanding susu mamalia lain (7gr%). Laktosa mudah diurai menjadi glukosa dan galaktosa dengan bantuan enzim laktase yang sudah ada dalam mukosa saluran pencernaan sejak lahir. Laktosa mempunyai manfaat lain yaitu mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *Lactobasillus bifidus*.

3. Protein

Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein ASI sebesar 0.9%, 60% diantaranya adalah whey, yang lebih mudah dicerna dibanding kasein. Dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi yaitu sistin dan taurin. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatic, sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak. Selain dari ASI, sebenarnya sistin dan taurin dapat diperoleh dari penguraian tirosin, tetapi pada bayi baru lahir enzim pengurai tirosin ini belum ada.

4. Mineral

ASI memiliki kadar kalsium, fosfor, natrium, dan kalium yang lebih rendah daripada susu formula. Tembaga, kobalt, dan selenium terdapat dalam kadar yang lebih tinggi. Semakin tinggi bioavailabilitas mineral dan unsur kelumit ini, dipastikan bahwa kebutuhan bayi terpenuhi dan pada saat yang bersamaan, juga menimbulkan beban penyerapan yang lebih rendah pada

ginjal neonatus dari pada susu pengganti ASI (Prasetyo, 2009).

Pemberian ASI eksklusif di negara berkembang berhasil menyelamatkan sekitar 1,5 juta bayi/tahun. Atas dasar tersebut, *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan Kepmenkes RI No. 450/Menkes/SK/ IV tahun 2004 untuk memberi ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan.

Pemberian ASI eksklusif di Indonesia cakupannya masih sangat rendah. Proporsi pemberian ASI saja (Eksklusif) menurut data Riskesdas 2013, pada bayi umur 0 bulan adalah 52,7%, persentase ASI eksklusif semakin menurun dengan meningkatnya kelompok umur bayi. Pada bayi berumur 6 bulan yang menyusui eksklusif hanya sebesar 30,2%. Tidak adanya dukungan keluarga dalam pemberian ASI eksklusif merupakan alasan yang banyak dikemukakan oleh ibu. Oleh karena itu, faktor dukungan keluarga (suami, orang tua) merupakan faktor penguat bagi ibu menyusui memberikan ASI eksklusif. Tidak hanya ibu saja yang bertanggung jawab terhadap suksesnya pemberian ASI, tetapi juga ayah, nenek, kakek, dan orang-orang yang akan terlibat dalam kepengurusan bayi nantinya (Roesli, 2008).

Dari survei yang dilaksanakan pada tahun 2002 oleh *Nutrition & Health Surveillance System* (NSS) kerja sama dengan Balitbangkes dan *Helen Keller International* yang dilaksanakan di empat kota yaitu Jakarta, Surabaya, Semarang, Makasar dan dilaksanakan juga pada 8 perdesaan yang berada di Sumatra Barat, Lampung, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa

Timur, Nusa Tenggara Barat, Sulawesi Selatan menyatakan bahwa ibu yang menyusui ASI eksklusif pada bayi umur 4–5 bulan di perkotaan antara 14%–21%, sedangkan di perdesaan 14%–26%. Pencapaian ASI eksklusif 5–6 bulan di

perkotaan berkisar antara 3%–18% sedangkan di perdesaan 6%–19%.

Memberi ASI dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Membuat kondisi ibu nyaman mungkin. Selama beberapa minggu pertama, bayi perlu diberi ASI setiap 2,5 – 3 jam sekali. Menjelang akhir minggu ke enam, sebagian besar kebutuhan bayi akan ASI setiap 4 jam sekali. Jadwal ini baik sampai bayi berumur antara 10-12 bulan. Pada usia ini sebagian besar bayi tidur sepanjang malam sehingga tidak perlu lagi memberi makan di malam hari (Saryono, 2008).

Teknik Menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI. Bidan / perawat perlu memberikan bimbingan pada ibu dalam minggu pertama setelah persalinan (nifas) tentang cara - cara menyusui yang benar (Mulyani, 2015).

Teknik menyusui merupakan hal yang penting dalam memulai proses menyusui. Pada minggu pertama persalinan ibu mengalami fase dimana mengakibatkan ibu lebih sensitif, ibu memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun orang yang terdekat disekitarnya agar dapat membantu ibu memulai proses menyusui dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu. Waktu: 08.00 WIB sd. Selesai.

Teknik menyusui merupakan hal yang penting dalam memulai proses menyusui. Pada minggu pertama persalinan

ibu mengalami fase dimana mengakibatkan ibu lebih sensitif, ibu memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun orang yang terdekat disekitarnya agar dapat membantu ibu memulai proses menyusui dengan benar (Ilmiasih, 2017).

Teknik Menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI. Bidan / perawat perlu memberikan bimbingan pada ibu dalam minggu pertama setelah persalinan (nifas) tentang cara - cara menyusui yang benar (Mulyani, 2015).

1. Cara Menyusui Yang Benar

Ibu harus mengetahui apakah bayi menyusui secara efektif atau tidak, ibu juga harus mengetahui bagaimana cara menyusui yang benar. Pada saat menyusui bayi, ada beberapa cara yang harus diketahui oleh seorang ibu tentang cara menyusui yang benar yaitu:

- a. Duduk dengan posisi santai dan tegak dengan menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak tergantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
- b. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan di puting susu dan *aerola* sekitarnya. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan puting susu
- c. Gunakan bantal atau selimut untuk menopang bayi, bayi ditidurkan di atas pangkuan ibu dengan cara:
 1. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi diletakkan pada lengkung siku ibu dan bokong bayi diletakkan pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tengadah atau bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 2. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu dan yang satu di depan.
 3. Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara.
 4. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 5. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
- d. Tangan kanan menyangga payudara kiri dan keempat jari dan ibu jari menekan payudara bagian atas aerola
- e. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (*rooting refleks*) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
- f. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi di dekatkan ke payudara ibu dengan puting serta *aerola* dimasukkan ke dalam mulut bayi.
- g. Usahakan sebagian besar aerola dapat masuk ke dalam mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah *aerola*.
- h. Setelah bayi menghisap payudara tidak perlu dipegang atau di sanggah lagi
- i. Setelah menyusui pada satu payudara sampai terasa kosong, sebaiknya diganti menyusui pada payudara yang lain, cara melepaskan isapan bayi:
 1. Jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut bayi.
 2. Dagu bayi ditekan ke bawah.
- j. Menyusui berikutnya dimulai pada payudara yang belum dikosongkan.
- k. Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan *aerola*

disekitarnya biarkan kering dengan sendirinya.

l. Menyendawakan bayi

ibu adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar.

KESIMPULAN

Fungsi dan tujuan 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.

Ibu mengetahui apakah bayi menyusui secara efektif atau tidak, ibu juga mengetahui bagaimana cara menyusui yang benar. Teknik Menyusui yang benar yang dilakukan oleh

DAFTAR PUSTAKA

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

Depkes RI. (2008). *Gerakan Kesehatan Masyarakat Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta.

Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Noar, A.A. (2008). *Epidemiologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

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