

PEMBERDAYAAN IBU POST PARTUM SECTIO CAESAREA PRIMIPARA DALAM MENGATASI KECEMASAN DENGAN KEINGINAN MENYUSUI EKSKLUSIF

Haraully Lady Lusiana Manalu¹, Mervi Aprilda Putri², Miraria Rosalina Pasaribu³, Nanda Putri Berlian Gulo⁴, Nasywa Firja Azzahra⁵

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: haraullyladylusianamanalu@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Pemberdayaan Ibu PostPartum Sectio caesarea primipara dalam mengatasi kecemasan dengan keinginan menyusui eksklusif. Kecemasan ibu dapat berdampak negatif terhadap produksi ASI pada ibu yang baru pertama kali atau first time mother, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan bayi dan kepercayaan diri bayi terhadap perawatan dan tenaga medis selama proses persalinan dan persalinan dini. Dampak kecemasan pasca melahirkan terhadap pemberian ASI eksklusif sangatlah luar biasa. Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat di komunitas yang melibatkan kerja sama antara tenaga kesehatan masyarakat, Pemerintah Daerah, dan organisasi non-Pemerintah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan strategi pemberdayaan ibu postpartum sectio caesarea primipara dalam mengatasi kecemasan yang mungkin muncul seiring dengan keinginan mereka untuk menjalani praktik menyusui eksklusif.

Kata Kunci: ibu postpartum, menyusui eksklusif, kecemasan ibu, section caesarea primipara

Empowerment of PostPartum Sectio caesarea primipara mothers in overcoming anxiety with the desire to exclusively breastfeed. Maternal anxiety can have a negative impact on breast milk production in first-time mothers, which ultimately affects the baby's health and the baby's confidence in care and medical personnel during labor and early delivery. The impact of postnatal anxiety on exclusive breastfeeding is extraordinary. The service method used is community empowerment in the community which involves collaboration between community health workers, regional government and non-government organizations. This community service aims to develop strategies for empowering primiparous postpartum sectio caesarea mothers in overcoming anxiety that may arise along with their desire to practice exclusive breastfeeding.

Keywords: postpartum mothers, exclusive breastfeeding, maternal anxiety, primiparous caesarea section

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber yang kaya nutrisi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain itu, mengandung faktor imunologi yang memberikan perlindungan terhadap berbagai infeksi. Meskipun demikian, ternyata manfaat menyusui belum diketahui secara komprehensif oleh masyarakat umum dan ibu baru. Faktanya,

demografi tertentu atau ibu yang lebih muda cenderung lebih sering mengandalkan susu formula (Afriani et al., 2013). Masa setelah lahir atau keluarnya plasenta disebut masa nifas. Secara umum diterima bahwa dibutuhkan sekitar enam minggu, atau 42 hari, setelah akhir persalinan sebelum rahim pulih ke ukuran dan bentuk sebelum kehamilan (Ningsih et al., 2020). Ibu biasanya menjalani masa pemulihan

setelah operasi caesar, kecuali fase persalinan. Tingkat pemulihan relatif lebih lambat untuk individu yang telah menjalani operasi caesar dibandingkan dengan mereka yang melahirkan secara normal (Fikawati & Syafiq, 2010).

ASI mengandung nutrisi yang lengkap yang dibutuhkan oleh bayi hingga 6 bulan pertama kelahirannya. Asipertama yang diberikan kepada bayi, disebut kolostrum, banyak mengandung zat kekebalan yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Cakupan asi eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36%. Prevalensi tingkat kecemasan ibu postpartum primipara di Portugal (18,2%), Banglades (29%), Hongkong (54%), dan Pakistan sebesar (70%). Berdasarkan yang dilakukan oleh Ashford et al. (2017), diketahui bahwa kecemasan postpartum (PPA) dapat terjadi secara mandiri, tanpa korelasi dengan kondisi atau penyakit penyerta tertentu. Selain itu, PPA lebih umum daripada PPD dalam hal prevalensi. Depresi/PPD). Meskipun menunjukkan korelasi antara kecemasan bayi dan sejumlah hasil kesehatan yang negatif (Ma et al., 2009), PPA mendapat perhatian yang terbatas.

Menurut Stuart (2014), ada empat tingkat kecemasan, yang berbeda: ringan, sedang, berat, dan panik. Derajat kecemasan personal dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis. Kecemasan ibu dapat berdampak buruk pada produksi ASI pada ibu primipara atau ibu yang baru pertama kali melahirkan, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan bayi keyakinan dan kepercayaan

pada perawatan medis dan personel selama persalinan, dan mengalami persalinan prematur. Dampak kecemasan pascapersalinan terhadap pencapaian ASI eksklusif patut diperhatikan (Aziezah & Adriani, 2013).

Anak-anak yang tidak diberi ASI eksklusif dapat menghadapi peningkatan risiko terkena berbagai penyakit, termasuk namun tidak terbatas pada diare, diabetes, kanker anak, pneumonia, obesitas, alergi, asma, serta penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain itu, mungkin ada kekhawatiran mengenai asupan gizi bayi (Tarigan & Aryastami, 2019). Upaya untuk mempertahankan laktasi, yang dimulai dengan keinginan kuat seorang ibu untuk menyusui bayinya dan dorongan yang tegas dari pasangan dan kerabatnya, memiliki dampak yang mendalam pada aspek fisiologis dan psikologis ibu dalam sintesis air susu.

Menurut Febrina (2011) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu postpartum primipara. Upaya agar ASI tetap lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik yaitu ASI pada bayinya. Motivasi yang kuat akan berpengaruh terhadap fisik dan emosi ibu untuk menghasilkan ASI. Salah satunya yaitu dukungan dari suami dan keluarga, karena dukungan dari orang-orang terdekat dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan terhindar dari kecemasan sehingga terciptanya suasana yang nyaman di dalam keluarga dan ibu merasa rileks dan nyaman. Jika suasana hati ibu

merasa nyaman dan gembira akan mempengaruhi kelancaran ASI, sebaliknya jika ibu merasa cemas dan stress akan menghambat kelancaran pengeluaran ASI (Qiftiyah, 2018).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah pemberdayaan ibu postpartum sectio caesarea primipara dalam mengatasi kecemasan dengan keinginan menyusui eksklusif di Kelurahan Bagan deli.

Adapun kegiatan pada acara pemberdayaan ini yaitu: Tahap tanya-jawab dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang Pemberdayaan ibu postpartum sectio caesarea primipara dalam mengatasi kecemasan dengan keinginan menyusui eksklusif di Kelurahan Bagan Deli.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melakukan pemberdayaan ibu postpartum sectio caesarea primipara dalam mengatasi kecemasan dengan keinginan menyusui eksklusif, pemeriksaan gizi, pemberian reward bagi para ibu.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang cara menangani kecemasan pada ibu postpartum sectio caesarea primipara dengan memberikan 5

pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara bertahap, kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan dengan cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang tentang cara Pemberdayaan Ibu Post Partum Sectio caesarea Primipara dalam mengatasi Kecemasan dengan Keinginan Menyusui Eksklusif. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Menyusui merupakan cara yang optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi, dengan penambahan makanan pendamping setelah 6 bulan, kebutuhan nutrisi, imunologi, dan psikososial dan terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya (World Health Organization, 2016). Cakupan pemberian asi eksklusif di indonesia sebesar 54,3%. Hal ini masih dibawah target yaitu 80% cakupan pemberian asi eksklusif. Di indonesia pada tahun 2012-2013 ini didapatkan hasil bahwa terdapat 373.000.000 orang ibu postpartum yang mengalami gangguan proses laktasi akibat

kecemasan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%).

Pemberian ASI eksklusif selama bulan pertama kehidupan merupakan salah satu strategi yang direkomendasikan untuk meningkatkan peluang kelangsungan hidup anak. Jika pemberian ASI dilakukan dengan benar, kematian 1,3 juta anak setiap 4,444 tahun dapat dihindari. Durasi optimal pemberian ASI eksklusif, dan para ahli sepakat mengenai perlunya mendorong pemberian ASI eksklusif hingga usia enam tahun, bulan dan melanjutkan pemberian ASI eksklusif hingga setidaknya usia dua tahun-tahun (Balaluka et al., 2012).

Ibu primipara yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5%. Nutrisi ibu menyusui adalah makanan sehat selain obat yang mengandung protein, lemak, mineral, air dan karbohidrat yang dibutuhkan oleh ibu menyusui dalam jumlah tertentu selama menyusui.

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara langsung misalnya perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, ataupun yang tidak langsung misalnya sosial kultural dan bayi, yang akan berpengaruh terhadap psikologis ibu. Menurut Suryani (2022), upaya peningkatan peran ibu dalam memberikan ASI harus didukung dengan pengetahuan yang memadai tentang manfaat ASI bagi bayi serta dukungan

keluarga khususnya suami paling dekat dengan ibu.

Perlu dicatat bahwa keberhasilan menyusui lebih bergantung pada keinginan ibu menyusui anaknya dibandingkan faktor lainnya. Ibu harus termotivasi dan siap untuk menyusui anaknya. Informasi/pelatihan yang mana wanita dapat mengasimilasi manfaat menyusui dengan membantu mereka untuk mengatasi krisis dan kesulitan yang mungkin timbul selama proses merupakan penentu yang signifikan dan sangat penting pada awal dan durasi menyusui.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan yang terjadi pada fase postpartum penyebabnya dikarenakan terdapatnya proses perubahan peran wanita dan pria dalam proses menjadi orang tua, wanita dan pria mengalami penyesuaian diri yang sangat besar terhadap hubungan mereka dengan orang lain. Kecemasan adalah perasaan personal dimana terdapat reaksi secara umum atas ketidakmampuan dalam menangani suatu kesulitan ataupun hilangnya rasa aman yang berbentuk ketegangan mental yang membuat gelisah yang akhirnya akan memunculkan ataupun ditandai dengan perubahan fisiologis serta psikologis.

Rasa cemas adalah salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dialami oleh ibu postpartum. Saran dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan panduan komprehensif kepada para profesional kesehatan, seperti dokter dan staf medis lainnya,

tentang cara mendidik ibu hamil tentang perawatan payudara yang benar sebelum melahirkan. Menggabungkan anggota keluarga, seperti pasangan dan orang tua, ke dalam sesi konseling dapat meningkatkan keefektifannya. Selain itu, melibatkan keluarga dapat memberikan dukungan bagi ibu dalam keberhasilan menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A., Desmiwati, D., & Kadri, H. (2013). Kasus persalinan dengan bekas seksio sesarea menurut keadaan waktu masuk di bagian obstetri dan ginekologi RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(3),116.
- Ashford, M. T., Ayers, S., & Olander, E. K. (2017). Supporting women with postpartum anxiety: exploring views and experiences of specialist community public health nurses in the UK. *Health and Social Care in the Community*, 25(3), 1257–1264.
- Aziezah, N., & Adriani, M. (2013). Perbedaan tingkat konsumsi dan status gizi antara bayi dengan pemberian asi eksklusif dan non asi eksklusif. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 78–83.
- Balaluka, G. B., Nabugobe, P. S., Mitangala, P. N., Cobohwa, N. B., Schirvel, C., Dramaix, M. W., & Donnen, P. (2012). *Community volunteers can improve breastfeeding among children under six months of age in the Democratic Republic of Congo crisis. International Breastfeeding Journal*, 7. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-7-2>
- Fikawati, S., & Syafiq, A. (2010). Anger Thermometer. *Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16424, 1–2.
- M. S. (2009). Characterization CSMD1 in a large set of primary lung, head and neck, breast and skin cancer tissues. *Cancer Biology and Therapy*, 8(10), 907–916.
- Ningsih, D. A., Fahrhani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1)