

## PELATIHAN TENTANG PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS

**Ali Napih Nasution<sup>1</sup>, Diah Chairin Aidila<sup>2</sup>, Celine Limois<sup>3</sup>,  
Ester Aprilida Sitanggang<sup>4</sup>, Angel Viona S. Sianipar<sup>5</sup>**

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

### ABSTRAK

Kegiatan pendidikan gizi (Pelatihan dan demo MP-ASI) dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam hal ini ibu balita karena dalam proses pendidikan kesehatan terjadi penambahan informasi pada ibu. Setelah diberikan informasi kesehatan maka ibu memiliki wawasan yang lebih luas mengenai pengertian ASI, MP-ASI dan cara pemberiannya. Pengetahuan ibu dapat menjadi penyebab tidak langsung terjadinya permasalahan gizi pada anak karena ibu berperan dalam penyediaan makanan pada anak. Peningkatan pengetahuan pada ibu juga disebabkan oleh kemauan ibu untuk mengetahui lebih jauh. Tujuan pelatihan ini untuk membantu orang tua dan keluarga merawat balita mereka dengan cara yang sehat dan gizi sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan pelatihan. Memberikan materi berupa pelatihan cara mengelola MP-ASI yang sehat dalam pemenuhan status gizi balita. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pelatihan dan diskusi masyarakat Kelurahan Paluh Sibaji mengetahui status gizi yang bagus pada balita yang berusia 12-24 bulan.

Kata Kunci: ibu, bayi, gizi, asi, makanan pendamping asi

### ABSTRACT

*Nutrition education activities (MP-ASI training and demonstrations) can influence a person's knowledge, in this case mothers of toddlers, because in the health education process there is additional information for mothers. After being given health information, mothers have broader insight into the meaning of breast milk, MP-ASI and how to give it. Maternal knowledge can be an indirect cause of nutritional problems in children because mothers play a role in providing food for children. Increased maternal knowledge is also caused by the mother's willingness to know more. The aim of this research is to help parents and families care for their toddlers in a healthy and nutritious way so that they can grow and develop well. Methods used in activities with training. Providing material in the form of training on how to manage healthy MP-ASI to fulfill the nutritional status of toddlers. The results achieved after participating in training and discussions in the Paluh Sibaji Village community identified good nutritional status in toddlers aged 12-24 months.*

*Keywords: mother, babies, nutrition, breast milk, complementary foods for breast milk*

### PENDAHULUAN

ASI merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi, karena memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan. ASI eksklusif merupakan pemberian ASI selama 6 bulan tanpa makanan tambahan lain seperti susu formula, jeruk, madu,

air teh, air putih dan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim sejak lahir hingga bayi umur 6 bulan. Bendungan air susu diartikan sebagai pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan (Sugiarti, 2011).

Pemberian ASI di dunia masih rendah. Berdasarkan data dari United Nations Children's Fund (UNICEF) hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI di seluruh dunia, angka tersebut juga tidak mengalami kenaikan pada tahun 2015, yaitu hanya 40% keberhasilan pemberian ASI di seluruh dunia. Cina yang merupakan salah satu negara dengan jumlah populasi penduduk yang cukup besar di dunia hanya memiliki angka keberhasilan ASI sebesar 28%. Negara lain yaitu Tunisia memberikan kabar buruk dalam waktu satu dekade terakhir, dimana persentase pemberian ASI mengalami penurunan sangat drastis dari 45,6% turun menjadi 6,2%, sedangkan negara-negara yang menduduki posisi 3 angka pemberian ASI terendah dunia menurut data UNICEF antara lain: Somalia, Chad, dan Afrika Selatan (BAPPENAS & UNICEF, 2017).

Kriteria pengeluaran ASI yaitu: ASI merembes karena payudara penuh, ASI keluar pada waktu ditekan, ASI menetes pada saat tidak menyusui atau ASI memancar keluar (Fatmawati et al., 2019). Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, misalnya kegelisahan, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk emosional. Semuanya itu bisa membuat ibu mengalami produksi ASI yang tidak lancar (Muslim & Halimatusyaadiah, 2019).

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah merawat payudara setelah ibu melahirkan dan

menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Purwoastuti, 2018).

Payudara sebagai tempat produksi ASI harus mendapatkan perawatan yang baik agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. Proses pemberian ASI terkait dengan kelancaran ASI sangat membutuhkan proses perawatan payudara. Perawatan payudara sebagai langkah awal untuk menjaga kebersihan agar payudara tetap sehat dan tidak terjadi infeksi dan dilakukan setelah melahirkan yang mempunyai tujuan untuk merangsang kelenjar-kelenjar air susu untuk merawat payudara agar bersih, tidak mudah lecet, memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.

Perawatan yang dilakukan berupa pemijatan pada daerah payudara. Pemijatan yang dilakukan ini bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI yaitu untuk mencegah bendungan pada payudara (Muslim & Halimatusyaadiah, 2019).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan

pelatihan/edukasi. Sasaran utama dalam pelatihan ini adalah orangtua yang memiliki balita berusia 12 - 24 bulan di Kelurahan Palu Sibaji.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan orangtua tentang cara pemenuhan status gizi yang diharapkan kepada balitanya di Kelurahan Paluh Sibaji.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelatihan pembuatan MP-ASI yang sehat untuk pemenuhan status gizi balita, pemeriksaan gizi, kebersihan diri/ personal hygiene, pendidikan kesehatan tentang pemenuhan status gizi balita, pendidikan kesehatan tentang gizi dan kebersihan diri, pemberian reward bagi para ibu dan para kader.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang pemenuhan status gizi balita dengan metode topikal asi dan memberikan pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelatihan pijat oksitosin pada keluarga ibu nifas menunjukkan adanya pengaruh yang positif sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa melalui pelatihan seseorang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan, sehingga

mampu meningkatkan kompetensi yang diharapkan.

Apabila keluarga ibu nifas dapat melaksanakan pijat oksitosin pada ibu yang habis melahirkan akan sangat bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pijat oksitosin perlu dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin sehingga ibu merasa rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan sehingga membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin dan memacu produksi ASI.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan adalah peserta sangat antusias dalam menyimak penjelasan dari pelaksana kegiatan, selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat dibantu oleh 4 mahasiswa sehingga kegiatan ini sangat berdampak positif kepada peserta dan pelaksana kegiatan.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan memberi manfaat yang besar bagi pendamping buteki dan ibu menyusui. Utamanya untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI secara alami. Akhir pada kegiatan ini adalah penutup, sebelum acara pengabdian masyarakat ditutup, pelaksana kegiatan memberikan contoh bagaimana cara yang tepat dalam melakukan pijat endorphine dan oksitosin pada pendamping buteki yang secara langsung mempraktikkan kepada ibu menyusui.

Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi

hipofise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormone oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Secara fisiologis, sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena limpatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat dengan merangsang kelenjarkelenjar air susu melalui pemijatan. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI tersebut, antara lain: perawatan payudara, makanan, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, stress dan penyakit (Muslim & Halimatusyaadiah, 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesuksesan ASI Eksklusif memerlukan banyak orang yang harus berpartisipasi. Salah satu yang perlu berpartisipasi adalah kader posyandu, dimana kader posyandu adalah orang yang sering bersosialisasi dengan seluruh warga di desa. Hasil survey yang dilakukan oleh pengusul, kader posyandu di Desa Pamijen belum pernah diberikan pelatihan Pelatihan ASI Eksklusif. Maka dari itu, pengetahuan dan pemahaman kader posyandu masih banyak yang

kurang tepat seperti bayi setelah lahir masih perlu diolesi madu dan/atau bayi masih diberikan susu formula/air putih.

Pemberdayaan kader posyandu yang akan dilakukan oleh pengusul yaitu dengan memberikan pelatihan Pelatihan kesehatan tentang ASI Eksklusif pada kader posyandu. Adanya pelatihan pada kader posyandu balita di Kelurahan Sei Agul, maka kader akan lebih mengetahui dan memahami tentang ASI Eksklusif. Setelah kader memahami tentang ASI Eksklusif, kader dapat memberi Pelatihan kesehatan ke warga sekitarnya. Terlaksananya program tersebut dapat mensukseskan program pemerintah tentang ASI Eksklusif sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Ada beberapa saran yang dapat disampaikan kepada peserta dan keluarga sebagai tindak lanjut. Berikut adalah beberapa saran yang relevan: 1) Pelibatan Aktif Keluarga: Dorong keluarga untuk terlibat aktif dalam perawatan ibu nifas dan pemberian ASI. Ini termasuk mendukung ibu nifas dalam proses menyusui dan pemeliharaan payudara, 2) Sumber Daya Tambahan: Pastikan ada dukungan yang memadai dalam hal sumber daya, seperti konselor laktasi, untuk membantu ibu nifas yang mungkin mengalami masalah dalam menyusui, 3) Diseminasi Informasi: Terus sebarkan informasi tentang manfaat pemberian ASI eksklusif kepada seluruh komunitas dan melalui berbagai saluran komunikasi, termasuk media sosial dan papan pengumuman komunitas, 4) Pelibatan Komunitas: Libatkan komunitas secara aktif

dalam mendukung program Pelatihan. Ini dapat menciptakan budaya menyusui yang positif di komunitas tersebut, 5) Kemitraan dengan Layanan Kesehatan: Kerja sama dengan layanan kesehatan lokal untuk memastikan bahwa petugas kesehatan memiliki pengetahuan yang cukup tentang pengeluaran ASI dan mendukung ibu nifas dalam praktiknya, 6) Program Pendidikan Lanjutan: Pertimbangkan untuk menyelenggarakan program pendidikan lanjutan untuk ibu nifas dan keluarga, seperti kelompok dukungan ibu, yang terus mendukung pemberian ASI eksklusif, 7) Penggunaan Teknologi: Pertimbangkan penggunaan teknologi, seperti aplikasi seluler atau situs web, untuk memberikan informasi tambahan dan dukungan kepada ibu nifas, 8) Revaluasi Program: revaluasi program pelatihan secara berkala untuk memastikan bahwa program tetap relevan dengan kebutuhan masyarakat dan berfokus pada hasil yang diinginkan, 9) Kontinuitas Dukungan: pastikan bahwa dukungan tidak berhenti setelah pelatihan awal. Ibu nifas memerlukan dukungan berkelanjutan selama periode menyusui.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- BAPPENAS, & UNICEF. 2017. *Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) Dan United Nations Children's Fund, 1–105. [https://www.unicef.org/indonesia/id/SDG\\_Baseline\\_report.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/id/SDG_Baseline_report.pdf)
- Biarncuzzo, M. 2002. *Breastfeeding the newborn: Clinical strategies for nurses*. St. Louis: Mosby
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maria A. Wijayarini & Peter I. Anugerah, Penerjemah)*. Jakarta: EGC.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. 2019. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Ibu PostPartum (*The Effect of Breast Care in the Milk Output of PostPartum Mother*). *Journal of Ners Community*, 10 (November), 169–184. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/904/0>
- Kemendes, RI. (2015). *Konseling Menyusui*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi kementerian Kesehatan RI
- Muslim, V. Y., & Halimatusyaadiah, S. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i1.33>
- Purwoastuti. (2018). *Asuhan kebidanan kegawatdaruratan maternal dan neonatal*. Pustaka Baru Press.
- Roesli, U. 2005. *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Roesli, U. (2009). *ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Banyu Media.
- Sugiarti E., Zulaekah S., & Puspowati D.S., 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kecamatan Karang Malang Kabupaten Sragen. *Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, Vol. 4, No. 2, Desember 2011: 195-206*.
- Suherni, Hesty & Anita. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Suradi, R, & Tobing, H. K. P. 2004. *Bahan bacaan manajemen laktasi*. Jakarta: Perinasia.
- Suryoprajogo. (2009). *Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.