

PELATIHAN TENTANG KEBERHASILAN MENYUSUI DI MASA PANDEMI COVID-19

I Nyoman Enrich Lister¹, Aida Fitri², Firda Rebiani Br Purba³, Esmina Sihombing⁴,
Firnawi Sianturi⁵

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

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif pada masa Covid-19 idealnya tetap dilanjutkan dengan menerapkan protokol kesehatan yang menjamin kecukupan ASI untuk bayi pada masa pandemi Covid-19 untuk membentuk antibodi kekebalan tubuh bayi terhadap infeksi virus Covid-19. Menyusui mempunyai dampak positif bagi ibu dan bayinya. Adapun manfaat dalam memberikan ASI yaitu mengurangi pendarahan pasca kelahiran, mempercepat dalam pemulihan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara serta memberikan kebahagiaan bagi ibu. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pelatihan tentang keberhasilan menyusui di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: ASI eksklusif, pandemi Covid-19, ibu, bayi

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding during the Covid-19 period should ideally continue by implementing health protocols that ensure sufficient breast milk for babies during the Covid-19 pandemic to form immune antibodies in babies against Covid-19 virus infection. Breastfeeding has a positive impact on the mother and baby. The benefits of giving breast milk are reducing post-natal bleeding, speeding up the mother's recovery, delaying pregnancy, reducing the risk of breast cancer and providing happiness for the mother. The aim of this community service is to provide training on successful breastfeeding during the Covid-19 pandemic.

Keywords: exclusive breastfeeding, covid-19 pandemic, mothers, babies

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi COVID-19, memunculkan berbagai fenomena salah satunya adalah meningkatnya jumlah pengangguran yang terjadi akibat kehilangan pekerjaannya. Dengan adanya fenomena ini, maka sangat dianjurkan kepada ibu yang memiliki bayi dengan usia 0-24 bulan lebih baik tetap menyusui sehingga mengurangi pemberian susu formula dan menghemat pengeluaran rumah tangga. ASI dapat meningkatkan imunitas bayi sehingga bayi memiliki kekebalan dalam

melawan penyakit. ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa menjadi pelindung (imun) bagi bayi dari semua jenis infeksi (Emah, 2020).

Menyusui mempunyai dampak positif bagi ibu dan bayinya. Adapun manfaat dalam memberikan ASI yaitu mengurangi pendarahan pasca kelahiran, mempercepat dalam pemulihan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara serta memberikan kebahagiaan bagi ibu. Salah satu faktor yang mendominasi pemberian ASI yaitu pengetahuan

ibu tentang manajemen laktasi (Rudi & Sulis, 2014).

Dalam melakukan pemberian ASI pada bayi perlu dilakukan adanya pendampingan dan tutorial ASI ibunda bayi sehingga ibu memiliki pemahaman untuk menyusui bayi selama 6 bulan. Pengetahuan ibu dalam memberikan ASI memiliki peluang sebesar 13 kali lebih besar dibandingkan ibu yang kurang memiliki pengetahuan (Dewi, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan ideal dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi yang baru lahir. ASI menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi. UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berusia enam bulan, diatas usia enam bulan bayi harus diberikan makanan tambahan baik yang bersifat semi padat maupun padat (Kementerian Kesehatan, 2017). ASI bermanfaat dan menguntungkan bagi kesehatan ibu dan bayi (American Academy of Pediatrics, 2005). Pemberian ASI dapat menurunkan kejadian dan/atau tingkat keparahan penyakit infeksi dan mortalitas anak.

ASI mengandung berbagai materi antimikroba, komponen anti-inflamasi, dan faktor yang mendukung perkembangan sistem imun dan menurunkan kejadian infeksi saluran napas (Williams et al., 2020). Hampir sepertiga kasus infeksi saluran napas dapat dihindari dengan pemberian ASI (Victoria et al., 2016). Risiko mortalitas bayi yang tidak mendapat ASI

14 kali lebih tinggi dibandingkan yang mendapatkan ASI eksklusif (WHO, 2020).

Berdasarkan laporan WHO (2018), terdapat 50% ibu yang menyusui memberikan ASI yang cukup dan tepat pada anak, khususnya ASI eksklusif sejak lahir hingga usia 6 bulan. Memberikan ASI terus menerus hingga anak berusia 24 bulan (Astuti, 2013). Pemberian ASI eksklusif membawa banyak manfaat kesehatan bagi ibu dan anak.

Bayi yang mendapat ASI eksklusif, seperti bayi sejak lahir hingga usia enam bulan, memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik karena mengandung zat yang lebih baik yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya bagi ibu yang langsung menyusui setelah melahirkan, dapat mempercepat proses pengembalian rahim ke posisi semula dengan merangsang kontraksi rahim dan mencegah pendarahan. Selain itu, bayi yang diberi ASI tumbuh lebih sehat dan lebih cepat dibandingkan bayi yang tidak diberi ASI.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya pelatihan tentang keberhasilan menyusui di masa pandemi covid 19, pemeriksaan gizi, Kegiatan ini juga memberikan Pendidikan Kesehatan tentang rawat gabung pada ibu menyusui, pemberian reward bagi para ibu, doorprize usia kegiatan penyuluhan, dan pemberian reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik menyusui merupakan cara memberi ASI pada bayi dengan pelekatan posisi ibu dan bayi dengan tepat (Arini, 2012). Teknik menyusui akan dibutuhkan agar ibu dan bayi merasa nyaman dan bayi bisa merasakan manfaat dari menyusui (Mansyur, Nurlina, & Dahlan, 2014).

Adapun teknik dasar menyusui sebagai berikut: 1) Sebelum menyusui, keluarkan ASI sedikit, oleskan pada putting dan areola (kalang) di sekitarnya sebagai desinfektan dan untuk menjaga kelembaban putting, 2) Letakkan bayi menghadap payudara ibu. Pegang belakang bahu bayi dengan satu lengan. Kepala bayi terletak di lengkung siku ibu. Tahan bokong bayi dengan telapak tangan. Usahakan perut bayi menempel pada badan ibu dengan kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi), 3) Untuk memasukkan payudara ke mulut bayi, pegang payudara dengan ibu jari atas. Jari yang lain menopang di bawahnya. Jangan menekan putting susu atau areola-nya saja, 4) Beri bayi rangsangan membuka mulut (rooting reflek) dengan cara menyentuh pipi atau sisi mulut bayi dengan putting. Setelah bayi membuka mulut, segera dekatkan putting ke mulut bayi. Jangan menjejalkan putting ke mulutnya. Biarkan bayi mengambil inisiatif, 5) Pastikan bayi tidak hanya mengisap putting, tetapi seluruh areola masuk ke dalam mulutnya. Jika bayi hanya mengisap bagian putting, kelenjar-kelenjar susu tidak akan mengalami tekanan sehingga ASI tidak keluar maksimal.

Selain itu, jika bagian putting saja yang di hisap bisa menyebabkan putting nyeri dan lecet, 6) Gunakan jari untuk menekan payudara dan menjauhkan hidung bayi agar pernapasannya tidak terganggu, 7) Jika bayi berhenti menyusui, tetapi masih bertahan di payudara, jangan menariknya dengan kuat karena dapat menimbulkan luka. Pertama-tama, hentikan isapan dengan menekan payudara atau meletakkan jari anda pada ujung mulut bayi, 8) Selama menyusui, tataplah bayi penuh kasih sayang, dan 9) Jangan khawatir jika bayi belum terampil mengisap dengan baik maupun bayi masih belajar. Dibutuhkan ketenangan, kesabaran, dan latihan agar proses menyusui menjadi lancar.

Pemahaman mengenai COVID-19 tidak hanya perlu dilakukan untuk orang yang terjangkit. Semua orang wajib untuk memahami sehingga mampu melakukan tindakan yang tepat untuk melindungi dirinya sendiri maupun orang lain, termasuk juga untuk ibu yang usai melahirkan dan sedang dalam masa menyusui. Ibu menyusui perlu memahami bagaimana tindakan tepat yang harus dilakukan dalam menghadapi COVID-19. Hal ini juga sekaligus melindungi bayi dari serangan COVID-19. Meskipun menurut WHO jumlah pasien anak masih dalam angka kecil, namun bukan berarti mereka tidak berpeluang untuk menjadi korban. ASI merupakan nutrisi terbaik untuk melindungi bayi dan balita dari berbagai penyakit termasuk ketika wabah COVID-19 yang menyerang di seluruh dunia. Terdapat perlindungan

imunologis yang terdapat di dalam ASI sehingga banyak ahli yang sepakat bahwa ibu menyusui tetap harus terus menyusui selama pandemi COVID19. ASI merupakan campuran sempurna dari antibodi, vitamin dan faktor kekebalan sehingga sangat dibutuhkan pada masa ini untuk meningkatkan kekebalan bayi (Williams et al., 2020).

Rekomendasi Menyusui Di Masa Pandemi COVID- 19 Di Rumah Pada masa pandemi COVID-19, menyusui dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan. Berikut beberapa langkah yang perlu diperhatikan ibu menyusui, yaitu:

Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh bayi. Mencuci tangan dilakukan selama 60 detik dibawah air mengalir dengan menggunakan sabun Langkah-langkah dalam mencuci tangan menurut WHO adalah sebagai berikut: a) Basahi tangan, gosok sabun di kedua telapak tangan, b) Kedua telapak tangan digosok dan diusap dengan arah memutar, c) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, d) Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih, e) Bersihkan ujung jari secara bergantian, f) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian, g) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian, dan h) Gosok perlahan, bilas dengan air bersih dan keringkan.

Menjaga kebersihan badan dan pakaian. Ibu dianjurkan untuk mandi minimal 2x sehari serta mengganti pakaian jika lembab untuk menjaga kebersihan.

Menjaga jarak dengan orang lain saat menyusui. Ibu perlu menjauhkan bayi dari orang lain pada saat menyusui, serta menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain.

Ibu menahan diri untuk tidak bepergian keluar rumah membawa bayi. Hal ini dimaksudkan agar ibu dan bayi menghindari kerumunan serta tidak berkumpul dengan orang lain yang dikhawatirkan terinfeksi virus corona.

Jika sangat terpaksa, ibu dapat bepergian tanpa membawa bayi. Ibu dianjurkan untuk tidak membawa bayi dengan tujuan agar bayi terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan dalam situasi pandemi COVID-19.

Saat bepergian ibu harus memakai masker yang menutup hidung, mulut dan dagu. Setelah pulang ke rumah, ibu dilarang langsung memegang bayi, melainkan langsung mencuci tangan, melepas masker, mandi dan berganti pakaian. Ibu diperbolehkan menyusui dan menyentuh bayi setelah bersih badan dan pakaian serta cuci tangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

ASI memiliki kelebihan dan kehebatan yang tidak dapat diragukan lagi. ASI merupakan makanan paling baik bagi bayi. ASI hampir mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi dengan komposisi sesuai dengan kebutuhan bayi. ASI adalah makanan cair, lengkap gizi, dan sebagai makanan tunggal pada umumnya dapat memenuhi fisiologis sampai umur 6 bulan. Pemberian ASI di masa pandemi Covid-19 sesuai protokol kesehatan diantaranya

mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebelum dan sesudah menyusui, membersihkan payudara sebelum menyusui, ibu menggunakan masker jika batuk atau pilek, menjaga jarak minimal 2 meter dengan orang lain serta tidak membawa bayi keluar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini H. 2012. *Mengapa seorang ibu harus menyusui*. Jakarta. Flashbooks.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Sekretariat r jenderal. Rencana strategis kementerian kesehatan tahun rencana strategis kementerian kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI b. 2015. *Situasi kesehatan ibu*. Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <http://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infda tin- ibu.pdf>.
- Mansyur, Nurlina, dan Dahlan A. (2014). *Buku ajar: Asuhan kebidanan masa nifas*. Malang: Selaksa Media.
- Maritalia, Dewi. 2012. *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Manuaba. 2013. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.