

PELATIHAN TENTANG *SELF EFFICACY* PADA IBU PRIMIPARA

Fahrul Azmi Tanjung¹, Roma Ria Br. Sihotang², Luthfia Thahira³, Novi Adies Adelia⁴,
Romasta Diana Marbun⁵

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

ABSTRAK

Self efficacy ibu menyusui menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi pemberian ASI. Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, serta kesehatan ibu dan bayi dapat mempererat ikatan batin antara ibu dan bayi. Efikasi diri seorang ibu adalah keyakinannya terhadap kemampuannya, persepsi kemampuannya dalam merawat anaknya, dan persepsinya terhadap perannya sebagai ibu. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pelatihan tentang *self efficacy* pada ibu primipara. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan pelatihan. Kepercayaan diri merupakan faktor yang mempengaruhi adaptasi dan rasa jati diri ibu dalam mengasuh anaknya serta kedekatan ibu dengan anaknya.

Kata Kunci: self efficacy, ibu menyusui, bayi

ABSTRACT

The self-efficacy of breastfeeding mothers is one of the important factors influencing breastfeeding. Breastfeeding is an unbeatable way of providing ideal food for healthy growth and development, as well as the health of mother and baby, which can strengthen the emotional bond between mother and baby. A mother's self-efficacy is her belief in her abilities, her perception of her ability to care for her child, and her perception of her role as a mother. The aim of this community service is to provide training on self-efficacy to primiparous mothers. Methods used in activities with training. Self-confidence is a factor that influences a mother's adaptation and sense of identity in caring for her child as well as the mother's closeness to her child.

Keywords: self-efficiency, breastfeeding mothers, babies

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan cara yang alami untuk memberikan nutrisi pada bayi, terutama bayi baru lahir. World Health Organization (WHO) dan United Nation Childrens Fund (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya bayi hanya diberi ASI saja selama enam bulan, dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (World Health Organization. 2014). Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 33 pasal 6

Tahun 2012 menegaskan bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI kepada bayi yang dilahirkannya. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 pasal 6 target capaian ASI eksklusif di Indonesia adalah 100%. Dampak dari pemberian ASI yang buruk adalah timbulnya defisiensi gizi pada bayi baik gizi kurang atau bahkan gizi buruk. Kekurangan gizi pada masa bayi dapat menimbulkan gangguan tumbuh kembang secara fisik, mental, sosial dan intelektual yang sifatnya menetap dan

terus dibawah sampai anak menjadi dewasa. Selain itu kekurangan gizi dapat menyebabkan terjadinya penurunan atau rendahnya daya tahan tubuh terhadap infeksi.

ASI ini sangatlah aman untuk dikonsumsi oleh bayi dan tidak membutuhkan berbagai persiapan oleh ibu untuk memberikannya. ASI memiliki banyak manfaat pada bayi dan juga merupakan makanan ideal untuk kesehatan bayi dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu juga ASI sangat berguna untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas dan dapat pula mencegah penyakit kronis pada bayi (Analinta, 2019).

Selain bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI eksklusif juga bermanfaat bagi ibu, karena dapat mengurangi pendarahan pascapersalinan, mengurangi kehilangan darah pada saat haid, mempercepat pencapaian berat badan sebelum hamil, mengurangi risiko kanker payudara dan kanker rahim (Utami et al., 2017).

ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin yang sangat lengkap bagi bayi. ASI ini juga mengandung glikan yang mana didalamnya terdapat oligosakarida, oligosakarida ini berperan dalam mekanisme imunologis alami yang melindungi bayi dari penyakit-penyakit seperti diare dan pneumonia (Analinta, 2019). ASI ini berfungsi sebagai zat anti infeksi yang mengandung immunoglobulin A (Ig.A), laktoferin, enzim lysozim, sel darah putih dan faktor bifidus (Dewi, Rachmawati, & Sabri, 2017).

Pemberian ASI eksklusif pada saat ini sebagai makanan terbaik untuk bayi pada pelaksanaannya belum dilakukan dengan baik. Sejak Mei tahun 2001 kebijakan pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan mulai diterapkan oleh World Health Organization (WHO). WHO mengemukakan pada tahun 2016 hanya 39% bayi usia 0-6 bulan di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif. Cakupan pemberian ASI khususnyapada 6 bulan pertama di Indonesia juga masih rendah, ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia sebesar 37,3% (Rikesdas, 2018). Provinsi Sumatera Barat, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan sebesar 35%, persentase ini sangat jauh dari target cakupan pemberian ASI eksklusif nasional yakni sebesar 80% (Laporan Dinkes Sumbar, 2017). Begitu pula pencapaian pemberian ASI Eksklusif di Kota Padang tahun 2018 yakni berada di angka 75,98% dengan cakupan terendah berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas sebesar 58,79% (Profil Kesehatan Kota Padang, 2018).

Self efficacy dalam menyusui merupakan keyakinan ibu untuk menilai diri akan kemampuannya untuk menyusui bayinya. Sumber informasi atau faktor pembentuk self efficacy meliputi pencapaian prestasi (performance accomplishment), pengalaman orang lain (vicarious experiences), persuasi verbal (verbal persuasion), dan respon psikologis (physiological responses) (Dennis & Faux, 1999).

Pengetahuan kehamilan penting untuk mempersiapkan pasangan menjadi orang tua.

Dari generasi ke generasi perempuan belajar dari orangtuanya, saudara kandungnya tentang kehamilan, persalinan, nifas, dan perawatan bayi. Tentu saja ilmu yang didapat dari keluarga ini hanya pengalaman pribadi saja, dan belum bisa dibuktikan secara ilmiah. Pengetahuan, sikap dan keterampilan yang baik tidak terdapat pada seluruh keluarga. Masih terdapat keluarga yang kurang pengetahuan, sikap dan keterampilan. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor spesifik keluarga, khususnya perbedaan pendidikan dan ekonomi dalam setiap keluarga.

Efikasi diri seorang ibu adalah keyakinannya terhadap kemampuannya, persepsi kemampuannya dalam merawat anaknya, dan persepsinya terhadap perannya sebagai ibu (Azmodde, et al., 2015). Efikasi diri ibu dianggap sebagai aspek diri ibu untuk menavigasi transisi menjadi orang tua. Transisi menjadi orang tua adalah situasi normal dan merupakan tugas yang sulit. Perbedaan efikasi diri mempengaruhi mekanisme coping ibu dalam menghadapi tantangan tersebut dan juga mempengaruhi kualitas perawatan bayi (Elek, et al., 2003).

Kepercayaan diri merupakan faktor yang mempengaruhi adaptasi dan rasa jati diri ibu dalam mengasuh anaknya serta kedekatan ibu dengan anaknya (Khan, 2013). Rasa percaya diri yang tinggi akan menunjukkan efikasi diri yang tinggi, akan meningkatkan kemampuan ibu remaja dalam mengasuh anaknya, meningkatkan ketekunannya, dan menurunkan tingkat stresnya. Hal ini terkait dengan semangat, kecocokan dan

pengabdian seorang ibu kepada anaknya. Sedangkan efikasi diri yang rendah diwujudkan oleh ketidakpuasan terhadap peran orang tua. Hal ini terkait dengan penghindaran dan sikap negatif terhadap anaknya (Salonen, 2009).

METODE

Self Efficacy menyusui merupakan keyakinan seorang ibu padakemampuannya untuk menyusui bayinya dan memprediksi akan menyusui atau tidak, seberapa besar usaha yang dikeluarkan untuk menyusui, keinginan untuk meningkatkan pola pikir atau merusak pola pikir. Ada empat sumber utama informasi yang mempengaruhi sel-*efficacy* menyusui yaitu: prestasi kerja (pengalaman menyusui sebelumnya), pengalaman perwakilan (melihat orang lain menyusui), persuasi lisan (dukungan suami dan keluarga dalam menyusui) dan respon fisiologis seperti kelelahan, stress dan kecemasan.

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pelatihan tentang *self efficacy* pada ibu primipara. Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan pelatihan. Adapun kegiatan pada acara pelatihan ini yaitu: 1) tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar, 2) tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan masyarakat dilakukan dengan edukasi pentingnya *self efficacy* pada ibu primipara. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan tentang *self efficacy* pada ibu primipara, pemberian reward bagi para ibu, dan kader, serta doorprize usai kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menyusui merupakan pemberian makan bayi yang alamiah namun seringkali ibu kurang mendapatkan pengetahuan bahkan sering mendapat informasi yang salah tentang manfaat ASI, tentang bagaimana menyusui yang benar dan apa yang harus dilakukan bila timbul kesukaran dalam menyusui bayinya (Roesli, 2009).

Sumber informasi tentang efektivitas pemberian ASI berasal dari pengalaman menyusui, dari pengalaman orang lain dan dari persuasi verbal (dukungan dari orang terdekat dan tenaga medis), keadaan fisiologis dan emosional (Dennis & Faux, 1999). Dukungan dari orang-orang terdekat akan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap ibu, sehingga ibu akan mempunyai rasa percaya diri terhadap kemampuan termasuk kemampuannya dalam menyusui. Dukungan dari keluarga juga akan membuat ibu merasa bahagia. Rasa bahagia inilah yang akan mendukung produksi oksitosin dan prolaktin sehingga proses produksi ASI juga akan melimpah. Dengan produksi ASI yang melimpah ibu akan merasa lebih yakin akan mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif.

Aspek keyakinan yang dimiliki oleh ibu, bahwa dia yakin bisa memberikan ASI saja kepada bayinya selama enam bulan, menjadi aspek yang kuat pengaruhnya dengan keberhasilan menyusui eksklusif. Self-efficacy adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan kemampuannya dalam mencapai suatu

tujuan atau melakukan sesuatu dan dapat mempengaruhi motivasi untuk berhasil.

Kepercayaan diri dalam menyusui dibangun dari pengalaman sebelumnya, keberhasilan sebelumnya, kehadiran orang lain yang juga berhasil melakukannya, persuasi dan dorongan dari orang lain. Sumber rasa percaya diri ini akan membentuk dan memperkuat rasa percaya diri ibu saat menyusui.

KESIMPULAN DAN SARAN

Aspek keyakinan yang dimiliki oleh ibu, ibu harus yakin dapat memberikan ASI saja kepada bayinya selama enam bulan, dan ibu dapat menjadi aspek yang kuat pengaruhnya dengan keberhasilan menyusui ASI eksklusif. Self-efficacy adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai suatu tujuan atau keinginan dan mampu melakukan sesuatu yang dapat mempengaruhi motivasi untuk berhasil. Sumber rasa percaya diri ini akan membentuk dan memperkuat rasa percaya diri ibu saat menyusui. Kepercayaan diri dalam menyusui dibangun dari pengalaman sebelumnya, keberhasilan sebelumnya, kehadiran orang lain yang juga berhasil melakukannya, persuasi dan dorongan dari orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmoude, E., Jafarnejade, F., & Mazlom, S. R. (2005). *The Predictors for Maternal Self-efficacy in Early Parenthood*. *J Midwifery Reprod Heal*. 2015; 3: 368-376.
- Elek, S. M., Hudson, D. B., & Bouffard, C. (2003). Marital and parenting satisfaction and

infant care self-efficacy during the transition to parenthood: the effect of infant sex. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*. 26(1): 45-57.

Khan, S. A. (2013). Baby Steps: A Bonding Program For Adolescent Mothers and Their Infants. Diss Abstr Int Sect B Sci Eng. 74.

Salonen AH. et al. (2009). Parenting self-efficacy after childbirth. *Journal of Advanced Nursing*. 65(11): 2324-2336.

Dennis, C. and Faux, S. (1999). Development and psychometric testing of the breastfeeding self-efficacy scale', *Research in nursing & health*, 22(5), pp. 399-409.