

PELATIHAN TENTANG PENINGKATAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM

Elv. Feedia Mona Saragih¹, Jesica Triana Tambunan², Mona Vebiyanti Gultom³,
Khadijatul Mussanna⁴, Haura Hafiza⁵

Program Studi Profesi Bidan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: feediamesa@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi dari segi kandungan nutrisi, kebaikan untuk sistem pencernaan dan sistem imun, perkembangan fisik, psikis, dan interaksi antara ibu dan bayi. Manfaat ASI bagi bayi adalah sebagai nutrisi. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas dan kuantitasnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Memberikan materi berupa pelatihan peningkatan pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Tanjung Gusta mengetahui peningkatan terhadap kualitas hidup pasien kanker. Dengan tata laksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan, bayi harus mulai diberikan makanan padat, tetapi ASI dapat diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih.

Kata Kunci: air susu ibu, bayi, ibu postpartum

ABSTRAK

Mother's milk (ASI) is the best food for babies in terms of nutritional content, goodness for the digestive system and immune system, physical and psychological development and interaction between mother and baby. The benefit of breast milk for babies is as nutrition. Breast milk is an ideal source of nutrition with a balanced composition and adapted to the baby's growth. Breast milk is the most perfect baby food, both in quality and quantity. The methods used in the series of activities include counseling/education. Providing material in the form of training to increase breast milk production for postpartum mothers. The results achieved after participating in community outreach and discussions in Tanjung Gusta Village revealed improvements in the quality of life of cancer patients. With correct breastfeeding management, breast milk as a sole food will be sufficient to meet the growth needs of a normal baby up to 6 months of age. After the age of 6 months, babies should start being given solid food, but breast milk can be continued until the age of 2 years or more.

Keywords: breast milk, babies, postpartum mothers

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 cakupan ASI eksklusif menunjukkan bahwa hanya 27,1% bayi yang mendapat ASI eksklusif tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Dimana 31,5% bayi berumur 0–1 bulan diberi ASI dan

susu lain. Pemberian ASI eksklusif kepada bayi pada tahun 2012 lebih tinggi dari pada tahun 2007 yaitu 17%, namun presentase ini masih dibawah target WHO yaitu 50% . Dilihat dari kandungan nutrisinya, ASI masih merupakan yang terbaik dan telah memenuhi kebutuhan bayi usia 0 sampai 6 bulan hingga 100%. ASI

mengandung protein, lemak, vitamin, mineral, air dan enzim yang sangat dibutuhkan oleh tubuh sehingga ASI akan mengurangi resiko berbagai jenis kekurangan gizi. Selain itu, ASI juga mengandung semua jenis asam lemak penting yang dibutuhkan bagi perkembangan otak, mata, dan pembuluh darah yang sehat (Suryoprajogo, 2009).

Perkiraan angka kematian bayi (AKB) di provinsi lampung dari tahun 2000-2025 mengalami penurunan. Tahun 2000-2005 angka kematian bayi (AKB) sebesar 36 per 1000 kelahiran hidup, tahun 2005-2010 sebesar 28 per 1000 kelahiran hidup, tahun 2010-2015 sebesar 22 per 1000 kelahiran hidup, dan di tahun 2015-2020 target angka kematian bayi (AKB) sebesar 18 per 1000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2014).

Air susu ibu bisa mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang diberi ASI akan mempunyai kekebalan alami terhadap penyakit karena ASI banyak mengandung antibodi, zat kekebalan aktif yang akan melawan masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi. Saat ini sekitar 40 % kematian balita terjadi pada satu bulan pertama kehidupan bayi, dengan pemberian ASI akan mengurangi 22 % kematian bayi dibawah 28 hari, dengan demikian kematian bayi dan balita dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif secara dini dari sejak bayi dilahirkan di awal kehidupannya (Roesli, 2007).

Menurut Soetjiningsih (2012) faktor yang berpengaruh dalam produksi ASI yaitu faktor

sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, faktor kurangnya petugas kesehatan sehingga masyarakat kurang mendapat informasi dan dorongan tentang pemanfaatan ASI serta seiring berjalannya waktu dan zaman yang semakin modern sehingga, terjadi peningkatan mengenai promosi susu kaleng ataupun susu formula sebagai pengganti ASI. Adanya susu formula menyebabkan ibu yang kurang lancar pengeluaran ASInya beralih dengan memberikan susu formula ke bayi dan tidak menyusui, sehingga tidak ada rangsangan untuk memproduksi hormon oksitosin. Menurut Wiji (2013) beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar ibu dapat menyusui secara eksklusif yaitu kesehatan, dukungan, istirahat dan rasa nyaman. Disamping itu ketidaklancaran produksi ASI dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif.

Cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Marmi, 2012).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang servikal (*cervical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis dua belas, dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan

oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang refleksi oksitosin atau *reflex let down*, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya (Rusdiarti, 2014).

METODE

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang peningkatan pengeluaran asi pada ibu postpartum di Kelurahan Tanjung Gusta. 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 tentang peningkatan pengeluaran asi pada ibu postpartum di kelurahan tanjung gusta.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelayanan pengobatan ringan bagi pasien, memberikan pendidikan kesehatan tentang peningkatan pengeluaran asi pada ibu postpartum sehingga proses menyusui ibu kepada bayinya dapat berjalan dengan baik.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang tentang peningkatan pengeluaran asi pada ibu postpartum di kelurahan tanjung gusta dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 pada Ayat 1 diterangkan “Air Susu Ibu Eksklusif yang selanjutnya disebut ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain”. Semula Pemerintah Indonesia menganjurkan para ibu menyusui bayinya hingga usia empat bulan. Namun, sejalan dengan kajian WHO mengenai ASI eksklusif, Menkes 1 lewat Kepmen No 450/2004 menganjurkan perpanjangan pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan. ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain 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, 2005).

Proses pengeluaran air susu ibu dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Setelah melahirkan hormon estrogen, hormon progesteron dan hCG (human Chorionic somatomammotropin) akan menurun sedangkan, hormon prolaktin meningkat yang akan merangsang alveoli mammae untuk memproduksi air susu (Benson dan Pernol, 2009). Meningkatnya hormon prolaktin sejalan dengan peningkatan hormon oksitosin yang berperan dalam pelancaran pengeluaran ASI sehingga proses menyusui akan terjadi (Lowdermilk, Perry, Cashion, dan Alden, 2013).

Menurut Soetjiningsih (2012) faktor yang berpengaruh dalam produksi ASI yaitu faktor sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, faktor kurangnya petugas kesehatan sehingga masyarakat kurang mendapat informasi dan dorongan tentang pemanfaatan ASI serta seiring berjalannya waktu dan zaman yang semakin modern sehingga, terjadi peningkatan mengenai promosi susu kaleng ataupun susu formula sebagai pengganti ASI. Adanya susu formula menyebabkan ibu yang kurang lancar pengeluaran ASInya beralih dengan memberikan susu formula ke bayi dan tidak menyusui, sehingga tidak ada rangsangan untuk memproduksi hormon oksitosin. Menurut Wiji (2013) beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar ibu dapat menyusui secara eksklusif yaitu kesehatan, dukungan, istirahat dan rasa nyaman. Disamping itu ketidaklancaran produksi ASI dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif.

Manfaat ASI bagi bayi adalah sebagai nutrisi. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas dan kuantitasnya. Dengan tata laksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan, bayi harus mulai diberikan makanan padat, tetapi ASI dapat diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih. Negara-negara barat banyak melakukan penelitian khusus guna memantau pertumbuhan

bayi penerima ASI eksklusif dan terbukti bayi penerima ASI eksklusif dapat tumbuh sesuai dengan rekomendasi pertumbuhan standar WHO-NCHS (Danuatmaja, 2003).

Ketidaklancaran produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor pengetahuan, rasa percaya diri, santai, dukungan keluarga, status gizi yang cukup dan mitos-mitos tentang pemberian ASI (Widuri, 2013). Oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum. Dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Wiji, 2013). Salah satu cara untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan cara pijat oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan pada tulang belakang yang di mulai dari punggung atau sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costa kelima atau keenam (Reeder, Martin, dan Koniak-Griffin, 2003).

KESIMPULAN DAN SARAN

Cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai

bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang servikal (*cervical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis dua belas, dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex let down, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya. Proses pengeluaran air susu ibu dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Setelah melahirkan hormon estrogen, hormon progesteron dan hCG (*human Chorionic somatomammotropin*) akan menurun sedangkan, hormon prolaktin meningkat yang akan merangsang alveoli mammae untuk memproduksi air susu. Meningkatnya hormon prolaktin sejalan dengan peningkatan hormon oksitosin berperan dalam pelancaran pengeluaran ASI sehingga proses menyusui terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, R.C dan Pernol, M.L. (2009). *Buku saku obstetri dan gineologi alih bahasa wijaya*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Danuatmaja, B. M. M., (2003). *40 Hari Pasca Persalinan*. 1 ed. Jakarta: Puspa Swara.
- Dinkes. (2014). *Profil nasional propinsi lampung tahun 2015*. Lampung.
- Kemenkes R.I. (2012). *Profil kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta: Pusat Data dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., dan Cashion, K. (2013). *Keperawatan maternitas alih bahasa*

- sidartha, felicia dan tania, anesia*. Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika.
- Marmi. (2012). *Asuhan kebidanan pada masa nifas "puerperium care"*. Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Reeder, Sharon J, Leonide L Martin, Deborah Koniak Griffin. (2003). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga, Ed 18 vol 1*. Jakarta: EGC.
- Roesli, U. (2009). *Asi panduan praktis ibu menyusui*. Yogyakarta: Banyu Media.
- Roesli, U. (2005). *Panduan Praktis Menyusui, Sentral Laktasi Indonesia Trubus Agriwidya*. Jakarta: 1-20.
- Roesli, U. 2007. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Rusdiarti. (2014). *Pengaruh pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap pengeluaran asi di kabupaten jember*. Akademi Kebidanan Jember.
- Sumastri, H. (2012). *Hubungan antara frekuensi menyusui dengan inisiasi menstruasi pada ibu yang mempunyai bayi di wilayah kerja puskesmas ariodillah Palembang*.
- Suryoprajogo. (2009). *Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widuri, H. (2013). *Cara mengolah asi eksklusif bagi ibu bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publisng.
- Wiji, R.N. (2013). *Asi dan pedoman ibu menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.