

**PENYULUHAN PENGATURAN POLA ISTIRAHAT IBU DALAM
PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI DI DESA PANDAU HULU 1**

COUNSELING ON THE ARRANGEMENT OF MOTHER'S REST
PATTERNS IN GIVING EXCLUSIVE BREASTFEEDING TO BABIES IN
THE VILLAGE PANDAU HULU I

Chrismis Novalinda Ginting¹, Setia Anggreni², Lioni Lubis³.

^{1,2,3})Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

*email: chrismis@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim, kecuali vitamin dan mineral dan obat (Roesli, 2000). Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga berhubungan dengan tindakan memberikan ASI kepada bayi hingga berusia 6 bulan tanpa makanan dan minuman lain, kecuali sirup obat. Setelah usia bayi 6 bulan, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai 2 tahun atau lebih (Prasetyono, 2005) Komposisi ASI yang unik dan spesifik tidak dapat diimbangi oleh susu formula. Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi tetapi juga bagi ibu yang menyusui. Manfaat ASI bagi bayi antara lain: ASI sebagai nutrisi, ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mengembangkan kecerdasan, dan dapat meningkatkan jalinan kasih sayang (Roesli, 2000).

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..

Kata Kunci : Penyuluhan, Pola Istirahat Ibu, ASI Eksklusif.

ABSTRAK

Exclusive breastfeeding is breastfeeding for 6 months without the addition of other fluids, such as formula milk, oranges, honey, tea water, and water, and without added solid foods, such as bananas, milk porridge, biscuits, rice porridge, and team rice, except vitamins and minerals and medicine (Roesli, 2000). In addition, exclusive breastfeeding is also related to the act of giving breast milk to babies up to 6 months of age without other food and drinks, except medicated syrup. After the baby is 6 months old, then the baby begins to be given complementary foods, while breast milk can be given for up to 2 years or more (Prasetyono, 2005). Breastfeeding is not only beneficial for babies but also for mothers who are breastfeeding. The benefits of breastfeeding for babies include: ASI as nutrition, breast milk can increase the baby's immune system, develop

intelligence, and can increase relationships of affection (Roesli, 2000).

The benefits of breast milk for babies are 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. With proper breastfeeding management, breast milk as a single food will be sufficient to meet the growing needs of a normal baby up to 6 months of age. After 6 months of age, babies should be started on solid foods, but breastfeeding can be continued until 2 years of age or more ..

Keywords: counseling, mother's rest patterns, exclusive breastfeeding.

PENDAHULUAN

Komposisi ASI yang unik dan spesifik tidak dapat diimbangi oleh susu formula. Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi tetapi juga bagi ibu yang menyusui. Manfaat ASI bagi bayi antara lain: ASI sebagai nutrisi, ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mengembangkan kecerdasan, dan dapat meningkatkan jalinan kasih sayang (Roesli, 2000).

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).

Selain itu juga, ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Dengan diberikan ASI berarti bayi sudah mendapatkan immunoglobulin (zat kekebalan atau daya tahan tubuh) dari ibunya melalui plasenta, tetapi kadar zat tersebut dengan cepat akan menurun segera setelah kelahirannya. Badan bayi baru lahir akan memproduksi sendiri immunoglobulin secara cukup saat mencapai usia sekitar 4 bulan. Pada

saat kadar immunoglobulin bawaan dari ibu menurun yang dibentuk sendiri oleh tubuh bayi belum mencukupi, terjadilah suatu periode kesenjangan immunoglobulin pada bayi. Selain itu, ASI merangsang terbentuknya antibodi bayi lebih cepat. Jadi, ASI tidak saja bersifat imunisasi pasif, tetapi juga aktif. Suatu kenyataan bahwa mortalitas (angka kematian) dan morbiditas (angka terkena penyakit) pada bayi ASI eksklusif jauh lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI (Budiasih, 2008).

Pengeluaran ASI (Refleks Letdown/ Pelepasan ASI) merupakan proses pelepasan ASI yang berada dibawah kendali neuroendokrin, dimana bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel. Kontraksi dari sel-sel ini akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus untuk selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi sehingga ASI tersedia bagi bayi (Maryunani, 2009).

Faktor-faktor yang memicu peningkatan,reflex "letdown/pelepasan ASI" ini yaitu pada saat ibu: melihat bayinya, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, dan memikirkan untuk menyusui bayi. Sementara itu, faktor-faktor yang menghambat reflex "letdown/ Pelepasan ASI yaitu stress seperti: Keadaan bingung/ psikis kacau, takut, cemas, lelah, malu, merasa tidak pasti/ merasakan nyeri. Oksitosin juga mempengaruhi jaringan otot polos uterus berkontraksi sehingga mempercepat

lepasnya plasenta dari dinding uterus dan membantu mengurangi terjadinya perdarahan. Oleh karena itu, setelah bayi lahir maka bayi harus segera disusukan pada ibunya (Inisiasi Menyusui Dini). Dengan seringnya menyusui, penciutan uterus akan terjadi makin cepat dan makin baik. Tidak jarang perut ibu akan terus terasa mulas yang sangat pada hari-hari pertama menyusui, hal ini merupakan mekanisme alamiah yang baik untuk kembalinya uterus ke bentuk semula (Maryunani, 2009).

METODE

Metode yang digunakan didalam kegiatan ini antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan dan pendampingan. Warga disekitar Desa Pandau Hulu I dengan jumlah sekitar 55 KK yang sedang dalam fase menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan berkoodinasi dan sosialisai tentang ASI Eklusif kepada tokoh-tokoh masyarakat seperti kader-kader yang ada di masyarakat tersebut. Sosialisai pun bisa dilakukan melalui Whatssup Group ibu-ibu yang bertempat tinggal didaerah tersebut. Sosialisai juga dikemukakan dalam acara rutin seperti pengajian, maupun arisan. Setelah melakukan sosialisai warga diminta untuk datang pada acara penyuluhan tentang pentingnya dukungan suami dalam pemberian ASI Eklusif mempengaruhi keberhasilannya. Materi yang disampaikan dalam sosialisai awal mengenai: Tujuan kegiatan, siapa sasaran nya dan rencana kegiatannya.

Dukungan merupakan pemberian dorongan atau pengorbanan, semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi pembuatan keputusan. Dukungan keluarga diartikan sebagai sebuah sistem pendukung bagi anggotanya dengan selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Anonim, 2008). Dukungan keluarga bisa diperoleh dari keluarga internal seperti suami, saudara kandung atau bisa juga diperoleh dari luar keluarga inti. Dukungan dalam pemberian ASI eksklusif diartikan sebagai sikap, tindakan dan penerimaan yang mendorong ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif. Hasil analisis yang menunjukkan tingginya dukungan keluarga terhadap pemberian ASI secara eksklusif diartikan sebagai suatu penerimaan dan dorongan kepada ibu menyusui baik dari suami ataupun lingkungan keluarga sekeliling untuk memberikan ASI secara eksklusif. Baiknya dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh banyak faktor. Rahmat (2005) menyebutkan faktor Dukungan Keluarga yang mempengaruhi dukungan diantaranya adalah pengalaman, motivasi dan kepribadian. Pengalaman berkaitan dengan sesuatu yang pernah dialami. Keluarga yang anggotanya sudah ada yang pernah memberikan ASI eksklusif akan mempunyai pengalaman yang lebih baik sehingga akan memberikan dorongan yang lebih baik

Hasil pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan pendampingan dan edukasi dalam dukungan suami memepengaruhi keberhasilan ASI Eksklusif dan bayi yaitu mereka sangat semangat dan antusias dalam mengikuti penyuluhan yang dilakukan dan mereka ingin terlibat sebagai support system ibu dalam pemberian asi eksklusif khususnya suami dan ibu guna mencerdaskan anak bangsa dan mencegah terjadinya stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, I. H., & Pangesti, W. D. (2016). Hubungan karakteristik suami dalam Dukungan Pemberian ASI. *Hubungan Karakteristik Suami Dengan Dukungan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran*, 1-13. Diunduh 24 Juli 2016.
- Apriyani, N., Kristiyanti, R., & Susiatmi, S. A. (2014). Teknik Menyusui dengan Benar. *Pengetahuan Ibu Nifas tentang Teknik Menyusui dengan Kejadian Puting Susu Lecet*, 1-11. Diunduh 23 Juli 2016.
- Astuti, H. N. (2013). Manfaat ASI bagi Ibu. *Pengaruh Menyusui Terhadap Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali*, 1-Diunduh 23 Juli 2016.
- Azriani, D., & Wasdinar. (2013). Hambatan Pemberian ASI. *Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif*, 1-7. Diunduh 24 Juli 2016.

