



PENYULUHAN TEKNIK MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR DI DESA BAHARI KECAMATAN SAMPOLAWA

Wa Ode Indang¹, Ika Lestari Salim², Rajia³, Abdul Malik Darmin Asri⁴

^{1,2,3} Program Studi DIII Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya

⁴ Program Studi S1 Administrasi Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya



*Corresponding author

Pilih penulis yang akan menjadi
korespondensi author

Email :

odeindang89@gmail.com

HP: 085242882969

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Teknik Menyusui;
Baik dan Benar;
Desa;
Bahari;

Keywords:

Extension;
Breastfeeding Techniques;
Good and right;
Village;
Nautical;

ABSTRAK

Desa bahari adalah salah satu desa yang terletak di kecamatan sampolawa, kabupaten buton selatan. Pengetahuan ibu tentang teknik menyusui akan membawa pemahaman yang mendalam pada dampak baik ataupun buruknya pemberian ASI. Faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan menyusui yaitu pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar yang meliputi posisi badan ibu dan bayi, posisi mulut bayi dan putting susu ibu. Tujuan dari Kegiatan edukasi penyuluhan serta pemberdayaan peningkatan pengetahuan masyarakat terutama Ibu nifas tentang teknik menyusui yang baik dan benar di Desa Bahari. Metode : melakukan pendekatan kepada masyarakat Desa Bahari, Kecamatan Sampilawa, Kabupaten Buton Selatan. Hasil : Diperoleh Peningkatan pengetahuan masyarakat terutama ibu nifas di desa binaan sebelum dilakukannya edukasi meningkat 85%. Dari hasil kegiatan ini menunjukkan adanya manfaat dilaksanakannya edukasi penyuluhan kepada masyarakat desa Bahari mengenai tehnik menyusui yang baik dan benar.

ABSTRACT

Bahari Village is one of the villages located in Sampolawa sub-district, South Buton Regency. A mother's knowledge of breastfeeding techniques will bring a deeper understanding of the good or bad impacts of breastfeeding. Factors that influence the success of breastfeeding are the mother's knowledge about how to breastfeed properly and correctly, which includes the body position of the mother and baby, the position of the baby's mouth and the mother's nipples. Objective: The aim of the educational activities is outreach and empowerment to increase community knowledge, especially postpartum mothers, about good and correct breastfeeding techniques in Bahari Village. Method: approach the people of Bahari Village, Sampilawa District, South Buton Regency. Results: Obtained an increase in community knowledge, especially postpartum mothers in the target villages before the education was carried out, increased by 85%. The results of this activity show that there are benefits from implementing educational outreach to the Bahari village community regarding good and correct breastfeeding techniques.



PENDAHULUAN

Pemberian ASI akan dapat berjalan dengan baik jika teknik menyusui dan perawatan payudara dilakukan dengan benar. Teknik menyusui dengan cara memberikan ASI pada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Praktik menyusui dilakukan dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang keluarnya ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui. Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara (Reni Merta Kusuma et al., 2015).

Pemberian ASI akan dapat berjalan dengan baik jika teknik menyusui dan perawatan payudara dilakukan dengan benar. Teknik menyusui dengan cara memberikan ASI pada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Praktik menyusui dilakukan dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang keluarnya ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui. Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara (Keni et al., 2020).

Perawatan payudara merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam keberhasilan menyusui. Hal ini disebabkan oleh payudara adalah penghasil ASI yang merupakan makanan utama bagi bayi serta penting diberikan sejak dini. Sikap Ibu malas untuk melaksanakan perawatan payudara karena tidak ada dukungan dari suami serta tidak mampu untuk melaksanakan perawatan payudara merupakan salah satu faktor penyebabnya. (Kumalasari 2015) manfaat perawatan payudara mampu menjaga serta memelihara kebersihan payudara, melenturkan atau melemaskan area putting susu, menurunkan resiko lecet ketika menyusui, merangsang produksi ASI serta mencegah atau menghindari terjadinya penyumbatan payudara (Munir & Lestari, 2023).

Berdasarkan data dan informasi Pusat Data Kementerian Kesehatan Indonesia (2014) menyatakan cakupan pemberian ASI untuk bayi di negara Indonesia hanya berkisar 54,3%. Secara nasional pemberian ASI eksklusif untuk bayi usia ≤ 6 bulan hanya 55,7% (Depkes RI, 2015). Banyak faktor memengaruhi kegagalan ASI yang pertama adalah faktor pendidikan yang kurang tentang ASI Eksklusif (32%) karena produksi ASI yang menurun. Kedua disebabkan karena kesibukan ibu (28%), yaitu banyak ibu yang menghentikan memberi ASI Eksklusif karena ibu harus bekerja. Ketiga disebabkan karena banyak yang mengiklankan promosi susu formula (16%), ibu yang menghentikan memberi ASI karena tertarik iklan susu formula. Selain itu, juga dipengaruhi faktor sosial dan budaya (24%) yang meliputi nilai dan kebiasaan yang ada di masyarakat yang menghambat ibu memberi ASI Eksklusif (Khosidah, 2018).

Faktanya pada ibu primipara mempunyai pengetahuan rendah dikarenakan pengalaman pertama kali atau baru dalam melahirkan seorang anak dan ibu menjadi stress. Dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan pada ibu primipara didapatkan saat praktik langsung tentang 4 tahapan menyusui yang benar (Sulistyowati, 2011). Hal ini bisa dibuktikan melalui pelatihan, konseling, media dan pengajaran. Kurangnya pengetahuan, serta rendahnya kemampuan dalam menyusui dapat mengakibatkan berbagai masalah (Sary & Kes, 2021).

Dengan adanya penyuluhan teknik menyusui yang baik dan benar di Desa Bahari kecamatan sampolawa, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Ibu Nifas tentang Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi. Selain itu, perawatan payudara juga merupakan factor pendukung dalam keberhasilan teknik menyusui yang baik dan benar. Oleh nya itu, di harapkan kepada masyarakat di Desa Bahari dapat memperoleh informasi tentang teknik menyusui yang baik dan bebar yang lebih lengkap.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian masyarakat Penyuluhan Kesehatan tentang Teknik Menyusui Yang baik dan benar di Desa Bahari Kecamatan Sampolawa dengan melakukan intervensi penyuluhan kesehatan secara langsung kepada peserta.

No	Waktu	Kegiatan Masyarakat	Pengabdian	Kegiatan Peserta
1	5 Menit	Pembukaan : 1. Memberikan salam 2. Memberikan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat 3. Menjelaskan pemeriksaan yang dilakukan pada Penyuluhan kesehatan dengan topik terkait		1.Menjawab salam pembuka 2.Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan
2	1 Jam	Pelaksanaan : Penyuluhan Kesehatan		Melakukan Penyuluhan Kesehatan
3	1 Jam	Pelaksanaan : Diskusi Tanya Jawab terkait topik penyuluhan		Melakukan interaksi diskusi Tanya jawab terkait topik penyuluhan.
4	10 Menit	Penutup : 1. Foto Bersama 2. Memberi ucapan terima kasih atas peran aktif peserta		1.Sesi Foto bersama 2.Menjawab salam Penutup

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Keikutsertaan peserta dalam kegiatan penyuluhan Teknik menyusui yang baik dan benar. Penyelenggaraan kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan di Desa Bahari, Kecamatan Sampolawa. Pengorganisasian Pengabdian masyarakat di lakukan 1 bulan sebelum kegiatan berlangsung.

Evaluasi proses

Peserta sangat antusias dan aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan dan proses diskusi bersama Peserta, dan nakes sampai kegiatan selesai.

Evaluasi hasil

Peserta dapat mengetahui bagaimana Teknik menyusui yang baik dan benar..

HASIL PEMBAHASAN

Pemeriksaan tingkat pengetahuan akan diperiksa secara seksama dan akan dilakukan penanganan tindak lanjut yaitu penyuluhan. Selanjutnya akan ada kesepakatan waktu untuk melakukan evaluasi apakah ada perubahan pada tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Hasil yang diharapkan bisa memenuhi, adapun hasil yang dapat dicapai setelah edukasi adalah 46% pengetahuan ibu kurang pada pretest namun setelah post test pengetahuan ibu menjadi 90%,.

Materi

Teknik menyusui yang benar yang yaitu (Limbong & Desriani, 2023):

1. Sebelum mulai menyusui puting dan areola mammae dibersihkan terlebih dahulu dengan kapas basah atau ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan sekitar kalang payudara.
2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu / payudara.
 - a. Ibu duduk atau berbaring dengan santai, jika duduk akan lebih baik menggunakan kursi yang rendah (hal ini bertujuan supaya kaki ibu tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 - b. Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan menggunakan satu lengan, kepala bayi terletak pada siku ibu (kepala tidak boleh menengadahkan dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).
 - c. Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satunya di depan.
 - d. Perut bayi menempel pada badan ibu, posisi kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya menoleh atau membelokkan kepala bayi).
 - e. Telingan dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 - f. Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
3. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang di bawah, jangan terlalu menekan puting susu atau kalang payudara saja.
4. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (rotting refleks) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting susu serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi.
 - a. Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk kedalam mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara.
 - b. Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang atau disangga.
 - c. Melepas isapan bayi

Setelah menyusui pada satu payudara sampai kosong, sebaiknya diganti dengan payudara yang satunya. Cara melepas isapan bayi yaitu jari

kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.

6. Menyendawakan bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusui. Cara menyendawakan bayi adalah bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk secara perlahan atau dengan cara bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan.

Teknik melepaskan hisapan bayi (García Reyes, 2013)

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

- Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
- Menekan dagu bayi ke bawah
- Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
- Jangan menarik putting susu untuk melepaskan.

Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI (Fitria & Prihatini, 2015) :

Setelah bayi melepaskan hisapannya, sendawanya bayi sebelum menyusukan dengan payudara yang lainnya dengan cara:

- Sandarkan bayi dipundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa
- Bayi ditelungkupkan dipangkuan ibu sambil digosok punggungnya.

Tanda-tanda teknik menyusui sudah baik dan benar (Arifuddin & Riska, 2019) :

- Bayi dalam keadaan tenang
- Mulut bayi terbuka lebar
- Bayi menempel betul pada ibu
- Mulut dan dagu bayi menempel pada payudara
- Sebagian besar areola mammae tertutup oleh mulut bayi
- Bayi nampak pelan-pelan menghisap dengan kuat
- Kuping dan lengan bayi berada pada satu garis.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu yang memiliki bayi dan balita dengan metode ceramah dan tanya jawab di desa Bahari Kecamatan Sampolawa. Peserta terdiri dari 40 peserta dengan prosedur terprogram.

Pada pertemuan selama proses penyuluhan, ibu tampak antusias mendengarkan informasi dan demo yang diberikan dan beberapa diantaranya memberikan pertanyaan dan tanggapan sehubungan tentang teknik menyusui yang baik dan benar. Sebelum memulai pemberian penyuluhan, peserta diberikan pre-test dalam bentuk kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang baik dan benar dengan hasil 46% tingkat pengetahuan peserta rendah. Pelaksanaan PkM dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta. Materi yang dibawa yaitu terkait teknik menyusui yang baik dan benar. Selama proses penyuluhan semua peserta tampak antusias mendengarkan informasi yang dipaparkan dan ada beberapa peserta mengajukan pertanyaan dan tanggapan terkait dengan teknik menyusui yang baik

dan benar. Pada akhir sesi peserta berharap kegiatan ini berkesinambungan dan terus dilaksanakan secara rutin. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk usaha Pendidikan non-formal (edukasi) kepada individu, kelompok, maupun masyarakat secara sistematis, terencana dan terarah dalam upaya perubahan perilaku. Evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan kuesioner post test dengan hasil 90%, hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang baik dan benar.



Gambar 1. Penyuluhan Di Desa Bahari Kecamatan Wolio

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Teknik Menyusui yang baik dan Benar berjalan dengan baik, aman dan terarah serta disambut sangat antusias oleh peserta. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu yang memiliki bayi dan balita dengan metode ceramah dan tanya jawab di desa Bahari Kecamatan Sampolawa. Peserta terdiri dari 40 peserta dengan prosedur terprogram.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada pihak perangkat Desa Bahari, Camat kelurahan Sampolawa, dan masyarakat Desa bahari dan semua pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kepada Mahasiswa Institut Kesehatan dan

Teknologi Buton Raya yang telah berpartisipasi dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan penyuluhan kesehatan ini hingga terbit artikel pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, A., & Riska, R. A. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian Kolostrum Di Rumkit TK.II Pelamonia Makassar Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 3(2), 143–147. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v3i2.113>
- Fitria, R., & Prihatini, F. (2015). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Nifas 0-3 Hari dengan Perilaku Pemberian Related Knowledge, Attitude Mothers with Post Partum 0-3 Days Colostrum Feeding in Newborn at Puskesmas Duren Sawit Jakarta Timur*. 34–45.
- García Reyes, L. E. (2013). Teknik menyusui. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Keni, N. W. A., Rompas, S., & Gannika, L. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Teknik Menyusui Pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28409>
- Khosidah, A. (2018). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Kolostrum Pada Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Baturaden Kabupaten Banyumas Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 75. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i1.406>
- Limbong, M., & Desriani, D. (2023). Primipara's Knowledge of Breastfeeding Techniques. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 91–96. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.901>
- Munir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151>
- Reni Merta Kusuma at al. (2015). Pelaksanaan Teknik Menyusui Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Puskesmas Danurejan I Yogyakarta. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3, 103–111.