

## PENYULUHAN DAN KONSELING TENTANG TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

Faulia Mauluddina <sup>1</sup>, Untari Anggeni <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang  
e-mail: faulia.mauluddina@gmail.com , untarianggeni@gmail.com

### Abstrak

Menyusui adalah proses alamiah yang keberhasilannya tidak diperlukan alat-alat khusus dan biaya yang mahal namun membutuhkan kesabaran, waktu, dan pengetahuan tentang menyusui serta dukungan dari lingkungan keluarga terutama suami. Cakupan ASI di Indonesia masih rendah, di antaranya disebabkan penyebarluasan informasi mengenai ASI di antara petugas kesehatan dan masyarakat yang tidak optimal, yaitu hanya sekitar 60% masyarakat mengetahui informasi tentang ASI dan sekitar 40% tenaga kesehatan terlatih yang bisa memberikan konseling menyusui. Rendahnya cakupan ASI juga dipengaruhi oleh teknik menyusui yang salah. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar dan mengenal serta mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, penyuluhan dan pelayanan konseling gratis. Dengan demikian masyarakat akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu menyusui mampu memahami dan mengaplikasikan bagaimana posisi ibu dalam menyusui secara benar sehingga dapat memberikan ASI yang cukup kepada bayinya.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Konseling dan Teknik Menyusui

### Abstract

Breastfeeding is a natural process whose success does not require special tools and expensive costs but requires patience, time, and knowledge about breastfeeding as well as support from the family environment, especially husbands. Breastfeeding coverage in Indonesia is still low, partly due to the non-optimal dissemination of information about breastfeeding among health workers and the public, which is only about 60% of the community knows information about breastfeeding and about 40% of trained health workers who can provide breastfeeding counseling. The low coverage of breast milk is also influenced by the wrong breastfeeding technique. The purpose of this community service is to increase the level of community knowledge, especially breastfeeding mothers about correct breastfeeding techniques and to recognize and socialize the existence of STIKES Mitra Adiguna Palembang in the DIII Midwifery Study Program in the surrounding environment. The method used to achieve the target of this activity is by approach, counseling and free counseling services. Thus the community will get services through various series of activities that support the improvement of the quality of public health and education of course. The final output of this activity is that every breastfeeding mother is able to understand and apply the correct position of the mother in breastfeeding so that she can provide sufficient breast milk to her baby.

**Keywords:** Health Education, Counseling and Breastfeeding Techniques

### PENDAHULUAN

ASI adalah makanan alami pertama untuk bayi dan menyediakan semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan enam bulan pertama, tidak ada cairan atau makanan lain yang di perlukan, ASI terus tersedia hingga setengah atau lebih dari kebutuhan. Selain itu, ASI mengandung antibodi dari ibu yang membantu memerangi penyakit. ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi selama enam bulan pertama. ASI merupakan makanan utama dan paling sempurna bagi bayi. Dimana ASI mengandung hampir semua zat gizi dengan komposisi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Semua ibu dapat menyusui tetapi tidak semua ibu menyusui dengan

teknik yang benar, sehingga banyak ASI keluar dari payudara yang menyebabkan putting susu lecet dan menyebabkan bayi menelan udara terlalu banyak sehingga muntah, banyak ibu muda atau calon ibu yang belum mengetahuinya. Banyak bayi diberi susu formula karena disangka ibu kurang mengeluarkan susu, namun sebenarnya kurangnya pengeluaran ASI ibu disebabkan kesalahan teknik menyusui. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang didasari atas pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan bersifat langgeng. Pengetahuan tentang teknik menyusui harus dikuasai dengan benar, langkah-langkah menyusui, cara pengamatan teknik menyusui dan lama frekuensi menyusui. Yang paling penting dari teknik menyusui setelah tidak terdapat kendala dari ibu maupun bayi adalah lama dan frekuensi yang tidak dijadwal sehingga tindakan menyusui bayi dilakukan setiap saat bayi membutuhkan, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya.

Adapun STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan sebagai elemen kumpulan intelektual dalam masyarakat adalah pihak yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Darma Perguruan Tinggi, peran perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatasi pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara kritis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula kerja nyata di lingkungan. Dan pengabdian dibidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti. Salah satu langkah yang dapat diambil STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan dalam hal ini adalah melakukan kegiatan penyuluhan dan pemberian konseling tentang teknik menyusui yang benar pada tahun 2021. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar dan mengenal serta mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar.

## METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang teknik menyusui yang benar dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan pelayanan konseling melalui ketua RT dan kader posyandu.
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan dan pelayanan konseling tentang teknik menyusui yang benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu menyusui yang berada di wilayah RT 04 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarami Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan pelayanan konseling tentang teknik menyusui yang benar. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Pengertian Menyusui
2. Posisi ibu dalam menyusui.
3. Langkah-langkah menyusui yang benar.
4. Ciri-ciri bahwa penyusuan berlangsung dengan baik.
5. Tanda bayi cukup ASI.

Sebelum dilakukan penyuluhan dan pemberian konseling tentang teknik menyusui yang benar kemudian dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 12 orang ibu menyusui. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian kepada ibu menyusui di Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar meningkat 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar.
3. Menerbitkan buku hasil pengabdian kepada masyarakat ber ISBN.



**Gambar 1-2.** Memberikan Konseling Kepada Ibu Menyusui Tentang Teknik Menyusui Yang Benar di RT 04 Kelurahan Talang Jambe Palembang



**Gambar 3.** Memberikan Pelayanan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Berat Badan Secara Gratis Pada Ibu Menyusui di RT 04 Kelurahan Talang Jambe Palembang



**Gambar 4.** Pemberian Door Prize Kepada Ibu Menyusui Yang Menjawab Pertanyaan



**Gambar 5.** Foto Bersama Dengan Ketua RT 04 Kelurahan Talang Jambe Palembang dan Ibu Menyusui

## SIMPULAN

Penyuluhan dan pemberian konseling tentang teknik menyusui yang benar kepada ibu menyusui yang berada di RT 04 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarami Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pihak terkait dan menindaklanjuti hasil kegiatan yang didapat sehingga pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar dapat meningkat serta mengaplikasikan bagaimana posisi ibu dalam menyusui secara benar sehingga dapat memberikan ASI yang cukup kepada bayinya.

## SARAN

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi mengenai teknik menyusui yang benar pada ibu menyusui, sehingga dapat melakukan pemberian ASI dengan baik dan dapat dijadikan bahan informasi untuk menambah wawasan masyarakat sehubungan dengan teknik menyusui yang benar untuk mengurangi kegagalan dalam proses menyusui. Sedangkan untuk pelaksana sendiri diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan pelayanan konseling pada ibu menyusui serta memberikan pengalaman yang nyata dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat sehingga kedepannya dapat memberikan pelayanan pemeriksaan dan konseling lebih baik lagi.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Creasoft, 2008. *Teknik menyusui yang benar*. Bandung: CV Alfabeta.
- Josefa, Gafriela Khrist. 2011. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran, Kecamatan Semarang Barat)*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Mayasari, Windatania dkk, 2020. Penyuluhan Tentang Teknik Menyusui Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat, Vol.2 No. 4*. 216-219. Diunduh <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/jpms2401> pada tanggal 01 Februari 2021
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rejeki, Sri, 2008. Studi Fenomenologi: Pengalaman Menyusui Eksklusif Ibu Bekerja di Wilayah Kendal Jawa Tengah. *Nurse Media Journal of Nursing*, vol. 2, no. 1. 1-12. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v2i1.734>