

PENINGKATAN PENGETAHUAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DAN ASI PERAH PADA IBU HAMIL DAN MENYUSUI MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN

Ria Setia Sari¹, Gena Devitria², Gita Veronika Ginting³

^{1,2,3}Keperawatan, Stikes Yatsi Tangerang, Indonesia

riasetia233@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Pemberian ASI pada Ibu Bekerja terhambat pada waktu menyusui karena intensitas pertemuan Ibu dan Bayi berkurang. Alternatif yang bisa ditempuh adalah pemberian ASI Perah. **Tujuan Kegiatan:** meningkatkan pengetahuan tentang Pemberian Asi Eksklusif Dan Asi Perah. **Metode Kegiatan:** melalui penyuluhan dengan Pertemuan via virtual dilakukan dengan metode ceramah. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan menampilkan materi tentang ASI Eksklusif dan ASI Perah, melakukan sesi tanya jawab dan evalausi, kegiatan ini diikuti oleh 57 peserta diantaranya ibu rumah tangga, Bidan Desa, Mahasiswa. **Hasil Kegiatan.** Terdapat peningkatan pengetahuan, wawasan ibu terkait pemberian ASI Eksklusif dan ASI Perah.

Kata Kunci : Asi Eksklusif; Asi Perah; Pendidikan Kesehatan

***Abstract:** Breastfeeding for working mothers is hampered during breastfeeding because the intensity of the meeting between mother and baby is reduced. An alternative that can be taken is giving expressed breast milk. Activity Objective: to increase knowledge about Exclusive Breastfeeding and Expressing Breastfeeding. Activity Method: through counseling with virtual meetings carried out with the lecture method. This outreach activity was carried out by presenting material on Exclusive Breastfeeding and Expressing Breastfeeding, conducting a question and answer session and evaluation, this activity was attended by 57 participants including housewives, village midwives, students. Activity Results. There is an increase in knowledge and insight of mothers related to exclusive breastfeeding and expressed breast milk by the time the evaluation was carried out with the interview method.*

***Keywords :** Exclusive Breast Milk; Milk; Health Education*



Article History:

Received: 13-08-2021

Revised : 06-09-2021

Accepted: 09-09-2021

Online : 25-10-2021



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bagi bayi, akan tetapi dalam pelaksanaannya banyak kendala yang muncul, antara lain ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, bayi terlanjur mendapatkan prelacteal feeding (air gula atau formula) pada hari pertama kelahiran, kelainan puting ibu, kesulitan bayi dalam menghisap, ibu hamil lagi saat

masih menyusui, ibu bekerja sehingga harus meninggalkan bayinya di rumah, keinginan untuk disebut modern, dan pengaruh iklan susu formula yang kian gencar. Ibu yang bekerja di luar rumah harus meninggalkan bayinya dalam kurun waktu tertentu, sehingga menjadi salah satu keterbatasan untuk bisa menyusui langsung pada bayi selama bekerja (Hidayah & Setyaningrum, 2018).

Air susu ibu merupakan sumber nutrisi terbaik yang dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan, oleh karena itu bayi cukup diberi ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Proses menyusui segera setelah melahirkan juga membantu kontraksi uterus sehingga mengurangi darah ibu pada masa nifas (Latifah et al., 2019). Salah satu bentuk upaya intervensi gizi yang dilakukan untuk bayi dan balita sebagai upaya pencegahan stunting adalah pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan setelah lahir dan dilanjutkan sampai dengan usia 2 tahun (Dewi & Mu'minah, 2019).

Di Indonesia berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017 diketahui bahwa di Provinsi Banten hanya 40,42% bayi mendapatkan air susu ibu (ASI) eksklusif, sehingga masih terdapat 59,58% bayi yang belum mendapatkan ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018). Menurut data Provinsi Banten hingga April 2021 persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan Asi Eklusif sebesar 68,84% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif menyebabkan terhentinya proses menyusui dan pengenalan dini terhadap penggunaan susu formula (Sultana et al., 2013). Penyebab terjadinya kegagalan menyusui diantaranya adalah terlambatnya inisiasi menyusu dini, ibu merasa ASI-nya tidak mencukupi, dan tidak keluarnya ASI (Sim et al., 2015). Tidak cukupnya ASI disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya produksi ASI tidak mencukupi, kecilnya puting payudara yang menyebabkan kurangnya hisapan (Lee & Kelleher, 2016).

ASI Perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi. Memerah ASI merupakan salah satu keahlian yang sebaiknya diperkenalkan dengan semua ibu. Ini bisa membantu kita dalam proses menyusui dan tidak hanya semata-mata untuk mengeluarkan ASI dan memberikannya kepada anak saat kita tidak bersamanya (Subekti & Sumanti, 2020). Menyusui memberikan beban metabolik pada proses fisiologi tubuh ibu, membutuhkan minimal 480 kkal per hari untuk memasok produksi ASI setiap hari untuk dapat menjalankan proses menyusui secara eksklusif (Schwarz et al., 2010).

Hasil observasi di Kp. Kosambi Desa. Kayu Bongkok Kecamatan. Sepatan Kabupaten. Tangerang dan di Perumahan Grand Simpati Residence Kabupaten Tangerang, didapatkan data bahwa di daerah

tersebut banyak orangtua (ibu) yang bekerja dan masih minimnya pengetahuan khususnya asi perah. Pengetahuan ibu mempengaruhi pemberian ASI perah berdasarkan penelitian (Sari, R. S., Rizqi, A. R., & Kunci, K. (2021)).Terkait masalah ini maka kami melakukan pendidikan kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif dan asi perah yang diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan ibu terkait dengan pemberian ASI Eksklusif dan ASI Perah.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 57 peserta yang terdiri wanita usia dewasa 23-33 tahun diantaranya IRT, Bidan Desa dan Mahasiswa. Pendidikan kesehatan dilaksanakan di Kp. Kosambi Desa Kayu Bongkok Kec. Sepatan dan Perumahan Grand Simpati Residence Kabupaten Tangerang yang dilakukan secara *Offline dan Online* melalui *Google Meet*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan dengan menggunakan media audio visual, yang terdiri dari beberapa tahapan:

1. Tahap Pre-test

Tahap ini dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu menyusui dan ibu hamil.

2. Tahap Penyuluhan

Tahap ini tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dengan materi pendidikan kesehatan tentang pemberian asi eksklusif dan asi perah. Adapun tahap penyuluhan seperti pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tahap Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan	Metode
1	Pembukaan	a. Menyampaikan salam pembuka	Ceramah dan tanya jawab
		b. Membuat kontrak waktu	
		c. Menjelaskan tujuan	
		d. Tanya jawab untuk menggali pengetahuan awal peserta	
2	Inti	a. Menjelaskan definisi ASI,menjelaskan definisi IMD, ASI perah, langkah-langkah memerah ASI, langkah-langkah penyajian ASIP	Ceramah dan menampilkan video
		b. Memberikan waktu kepada peserta yang ingin bertanya.	
		c. Menjawab pertanyaan dari peserta	
3	Penutup	a. Menyimpulkan hasil penyuluhan dan tanya jawab	ceramah
		b. Mengevaluasi kegiatan yang sudah disampaikan secara	

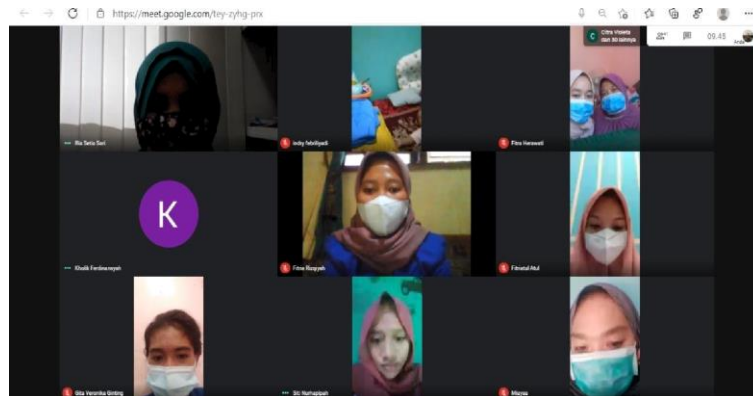
verbal	
c. Menyampaikan penutup	salam

3. Tahap Evaluasi

Tahapan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang ASI Eksklusif dan ASI Perah dengan memberikan pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang disampaikan. Pada tahap itu dapat dilihat peserta memahami materi yang terkait pendidikan kesehatan pemberian asi eksklusif dan asi perah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

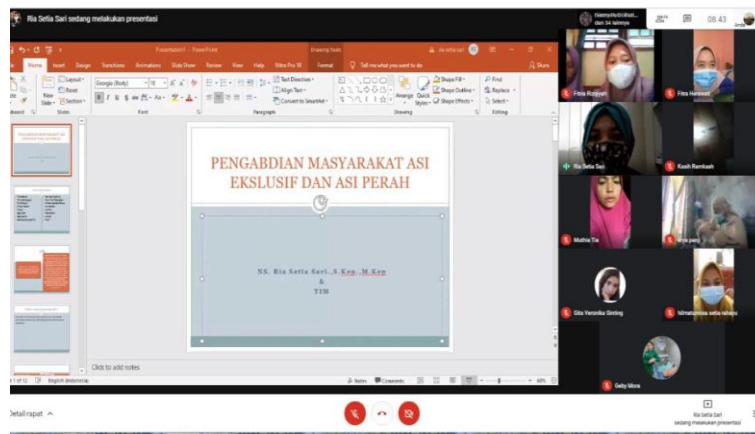
Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 13 Juni 2021. Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan pre-test dengan cara tanya jawab kepada peserta seputar materi yang terkait pemberian asi eksklusif dan asi perah seperti pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Tahap *Pre-Test* Kegiatan Pengabdian Masyarakat

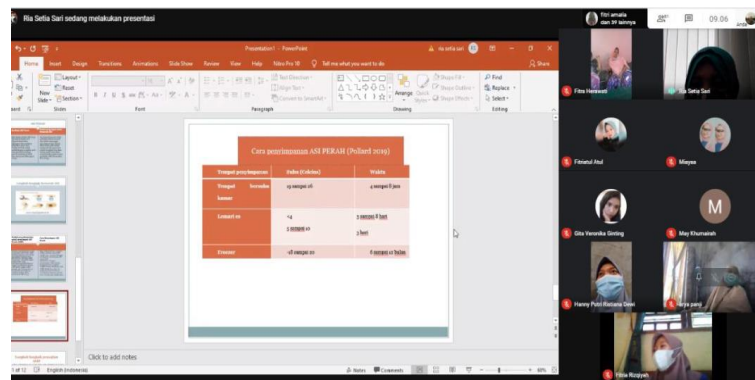
Dapat dilihat dari pertanyaan tentang ASI Eksklusif dan ASI Perah peserta aktif bertanya. Sehingga semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang ASI Eksklusif dan ASI Perah, dikarenakan materi tersebut merupakan materi paling inti dari penyuluhan tersebut.

Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan oleh tim pengabdian masyarakat. Materi yang diberikan Menjelaskan definisi ASI, menjelaskan definisi IMD, ASI perah, langkah-langkah pemerahan ASI, langkah-langkah penyajian ASIP Media yang digunakan yaitu slide power point dan disertai audio visual untuk menarik perhatian peserta . Peserta kegiatan sejumlah 57 orang dan peserta sangat antusias dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan. Kegiatan penyuluhan berlangsung seperti pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Tahap Penyuluhan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kemudian dilanjutkan dengan tahap tanya jawab dengan mempersilahkan peserta untuk bertanya seputar materi penyuluhan yang telah disampaikan dan berbagai persoalan yang dihadapi oleh peserta. Kegiatan ini berlangsung seperti pada Gambar 3 berikut.

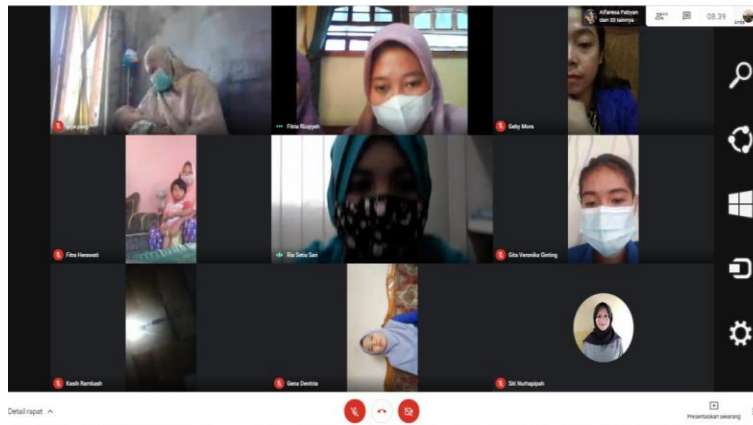


Gambar 3. Tahap Tanya Jawab Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Dapat dilihat dari pertanyaan tentang ASI Eksklusif dan ASI Perah peserta khususnya kepada ibu yang sedang menyusui, dikarenakan para peserta yang mengikuti penyuluhan lebih banyak ibu yang sedang bekerja. Namun untuk ibu rumah tangga yang tidak bekerja bisa dengan mudah memberikan ASI Eksklusif dan ASI Perah secara tuntas. Salah satu pertanyaan yang diajukan adalah “*Apakah jika ASI di pumping terus menerus akan berpengaruh bahwa ASI-nya akan habis?*”. Pertanyaan lainnya yang diajukan oleh peserta adalah “*Apakah boleh dan aman apabila mengkonsumsi pil untuk penambah ASI agar ASI lebih banyak?*”. Dengan adanya beberapa pertanyaan yang diajukan hal ini menandakan bahwa para peserta aktif dan antusias selama pemberian pendidikan kesehatan berlangsung. Setelah pertanyaan dijawab dan tidak ada pertanyaan lagi dari peserta hal ini mengindikasikan bahwa semua peserta sudah memahami dan menguasai materi terkait tentang ASI Eksklusif dan ASI Perah yang sudah diberikan, dikarenakan materi tersebut merupakan materi paling inti dari pendidikan kesehatan ini.

Dari hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan

dan pengetahuan tentang materi yaitu ASI Eksklusif dan ASI Perah. Metode evaluasi dilakukan dengan metode wawancara dengan memberikan evaluasi pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Proses evaluasi berlangsung seperti pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Tahap Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini dapat dikatakan berhasil dapat dilihat dari tingkat antusias dan keaktifan peserta saat tanya jawab. Dan pada saat tanya jawab dilakukan juga sesi sharing yang saling berbagi tips maupun solusi dari permasalahan yang dialami peserta (ibu) saat fase menyusui. Semua pertanyaan peserta dapat dijawab dengan baik oleh tim dan peserta dapat memahami dan mengerti atas jawaban yang diberikan.

ASI eksklusif sebenarnya masih bisa dilakukan, meskipun tidak ada kontak secara langsung dengan bayi saat ditinggal bekerja. Alternatif cara yang bisa ditempuh adalah dengan pemberian ASI perah (Afriyani & Salafas, 2019). Namun masih kurangnya pengetahuan ibu tentang ASIP terutama cara penyimpanan sehingga perlu adanya edukasi kepada ibu menyusui yang bekerja untuk dapat memberikan ASI perah. Promosi kesehatan tentang ASI perah diharapkan dapat memberikan pemahaman dan motivasi ibu agar dapat memberikan ASI eksklusif walaupun ibu bekerja. Promosi kesehatan tentang ASI perah dilakukan dengan berbagai macam metode dan media pendukung untuk memudahkan sasaran menerima informasi kesehatan yang diberikan. Peran media sangat besar dalam upaya promosi kesehatan. Menurut penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Abarawa terhadap 2 kelompok sampel dengan memberikan pendidikan kesehatan disertai dengan audio visual didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan ditunjukkan dengan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan menyertakan audio visual ($p = 0,0001$) meningkat menjadi ($p = 0,024$). Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat efektivitas dalam pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan audio visual (Afriyani & Salafas, 2019). Kami memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan didukung oleh audio visual serta tanya jawab antara peserta dengan pemateri, Berbagai macam media yang dapat digunakan untuk promosi kesehatan, dimana

setiap media memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Manfaat alat bantu visual sangat efektif, transparan, dan dapat membantu dalam pengambilan keputusan serta mengubah perilaku beresiko (Afriyani & Salafas, 2019). Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan kepada peserta hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Bangka Tengah, berdasarkan hasil statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan sebesar ($p = 0,042$) (Yanti, 2021).

Pekerjaan sebenarnya bukanlah suatu alasan sebagai penghambat pemberian ASI bagi ibu. Meski berprofesi sebagai wanita karir, ibu tetap bisa memberikan ASI secara eksklusif bagi bayinya, ASI dapat diperah kemudian di simpan di dalam kulkas atau freezer, dan dapat diberikan kembali kapanpun bayi membutuhkan. Sehingga meskipun ibu bekerja bayi tetap mendapatkan ASI tanpa tambahan makanan apapun (Rosdiana et al., 2020). Manajemen laktasi pada ibu bekerja adalah upaya yang dilakukan ibu untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya khususnya pada ibu yang bekerja. Pemberian ASI Eksklusif dapat meningkatkan status gizi masyarakat menuju tercapainya kualitas sumber daya manusia yang memadai. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki resiko 6 kali lipat meninggal pada tahun pertama (Tindaon & Hanum, 2019).

Kami berharap materi yang sudah disampaikan dapat bermanfaat, serta peserta dapat memahami apa itu ASI Eksklusif dan ASI Perah, dan bagaimana cara menyimpan ataupun menaruh ASI Perah secara benar sehingga dapat meningkatkan tumbuh kembang anak secara optimal dan mengurangi terjadi masalah kesehatan gizi pada anak.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan ASI Perah pada bayi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan (85%) ibu dapat memahami cara pemberian ASI Eksklusif dan ASI Perah pada bayi. Saran yang dapat diberikan adalah bahwa perlunya usaha untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI, dengan cara memberikan penyuluhan tentang ASI, serta menjelaskan manfaat pemberian ASI baik untuk ibu maupun untuk bayi supaya makin banyak ibu yang bisa melakukan pemberian ASI Eksklusif dan ASI Perah kepada bayinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kepada pihak yang telah memberikan kontribusi pada kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Stikes Yatsi Tangerang yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada para peserta atas antusiasnya dalam mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriyani, L. D., & Salafas, E. (2019). Efektifitas Media Promosi Kesehatan Asi Perah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja Untuk Memberikan Asi Eksklusif. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 60. <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i1.1053>
- Dewi, S., & Mu'minah, I. (2019). Praktik Pemberian Asi Eksklusif Dan Pengelolaan Asi Perah Untuk Mencegah Stunting Balita. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 158–162.
- Hidayah, L., & Setyaningrum, U. (2018). Hubungan pengetahuan ibu bekerja tentang asi perah dengan sikap terhadap asi perah. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 1–8.
- Latifah, U., Harnawati, R., & Fitrianiingsih, D. (2019). Peningkatan Pengetahuan Dan Ketrampilan Ibu Nifas Tentang Manajemen Asi Perah Di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegaltegal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.30591/japhb.v2i2.1343>
- Lee, S., & Kelleher, S. L. (2016). Biological underpinnings of breastfeeding challenges: The role of genetics, diet, and environment on lactation physiology. *American Journal of Physiology - Endocrinology and Metabolism*, 311(2), E405–E422. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.00495.2015>
- Rosdiana, E., Anwar, C., Dhirah, U. H., & Marniati, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Ibu Dalam Penyimpanan Asi Perah Di Posyandu Mon Singet Desa Kajhu Kabupaten Aceh Besar Tahun 2019. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 424. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i1.868>
- Sari, R. S., Rizqi, A. R., & Kunci, K. (2021). *Hubungan Pengetahuan , Pendidikan , Dukungan Keluarga , Ibu Bekerja Dengan Pemberian ASI Perah Pada Anak Usia 0-2 Tahun DI Wilayah Kerja Puskesmas Gembor Kota Tangerang Program S1 Keperawatan , STIKES Yatsi Tangerang * Email : riasetia233@gmail.com The R.* 4(2), 56–62.
- Schwarz, E. B., McClure, C. K., Tepper, P. G., Thurston, R., Janssen, I., Matthews, K. A., & Sutton-Tyrrell, K. (2010). Lactation and maternal measures of subclinical cardiovascular disease. *Obstetrics and Gynecology*, 115(1), 41–48. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e3181c5512a>
- Sim, T. F., Laetitia Hattingh, H., Sherriff, J., & Tee, L. B. G. (2015). The use, perceived effectiveness and safety of herbal galactagogues during breastfeeding: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11050–11071. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911050>
- Subekti, R., & Sumanti, R. (2020). Studi Deskriptif Pengetahuan Ibu Postpartum Normal Mengenai Manajemen Laktasi Di Puskesmas Poned Kabupaten Banjarnegara. *Medsains*, 6(01), 16–25.
- Sultana, A., Rahman, K. U. R., & Manjula, S. (2013). Clinical Update and Treatment of Lactation Insufficiency. *Medical Journal of Islamic World*

Academy of Sciences, 21(1), 19–28. <https://doi.org/10.12816/0000207>

Tindaon, R. L., & Hanum, P. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Diskusi Kelompok Terhadap Pengetahuan Tentang Teknik Penyimpanan ASI Ibu Bekerja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(2), 228. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i2.5592>

Yanti, E. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manajemen ASI Perah di Kabupaten Bangka Tengah. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 2(1), 33–42. <https://doi.org/10.37680/amalee.v2i1.583>