

Edukasi Kesehatan Ibu Tentang Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu

Andri Yulianto^{1*}, Nia Sagita Safitri¹, Yeti Septiasari¹, Senja Atika Sari²

¹ Universitas Muhammadiyah Pringsewu, ² Akademi Keperawatan Dharma Wacana

* Corresponding author email: andri.yulianto@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 29 Ags 2022

Direvisi: 19 Okt 2022

Disetujui: 28 Okt 2022

Tersedia online:

20 November 2022

Keywords:

Frekuensi Menyusui,
Kelancaran Produksi ASI

ABSTRAK

Sebagian besar ibu menyusui mengeluh tidak lancarnya ASI dikarenakan jumlah ASI yang sangat sedikit dan tidak memadai sehingga ibu memilih untuk memberikan susu formula. Produksi ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI. Frekuensi menyusui merupakan salah satu usaha untuk memperbanyak produksi ASI semakin sering anak menghisap puting susu ibu maka akan terjadi peningkatan produksi ASI hal ini dikarenakan isapan bayi yang merangsang hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Tujuan untuk mengedukasi kesehatan pengetahuan ibu tentang frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi asi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Waktu pelaksanaan 20 juni 2019 di Puskesmas Kalirejo. Hasil Kegiatan didapatkan Dari 56 responden didapatkan sebagian responden menyusui secara baik atau sering yaitu 40 (71,4%) dan tidak baik yaitu 16 (28%). sebagian besar menyusui dengan lancar yaitu 37 (66,1%) sedangkan yang menyusui tidak lancar 19 (33,9%). Adapun kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan edukasi kesehatan pengetahuan ibu tentang frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi asi.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright@ Author (2022).

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012 AKB di Indonesia sebesar 32/1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian pada bayi yang berusia 29 hari sampai dengan 11 bulan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2011 yaitu diare sebanyak (31,4%). Hal tersebut erat hubungannya dengan status nutrisi dan kurangnya pemberian ASI eksklusif. ASI eksklusif membantu melindungi bayi dari penyakit diare dan infeksi lainnya [9].

Produksi ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI [7]. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi produksi meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini dan frekuensi ASI. Salah satu cara untuk memperbanyak ASI adalah dengan cara menyusui bayi sesering mungkin dan secara teratur [3].

Frekuensi menyusui yang baik sekitar 10 sampai 12 kali perhari atau minimal 8 kali perhari dan 10 sampai 20 menit untuk masing masing payudara. Jarak menyusui satu setengah jam atau 2 jam

sekali [32]. Sedangkan untuk kriteria kelancaran ASI dapat dilihat dengan ciri-ciri bayi akan terlihat puas setelah menyusui, bayi akan tertidur pulas, tidak menangis, bayi tampak sehat, dan terdapat kenaikan berat badan 500 gram setiap.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh [26] semakin sering anak menghisap puting susu ibu maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusui maka terjadi penurunan produksi ASI. Bila bayi menghisap puting payudara maka akan di produksi hormon prolaktin yang mengatur sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut akan dikumpulkan kedalam kumpulan air susu. Isapan bayi juga akan merangsang produksi hormon oksitosin yang membuat otot di sekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara.

2. METODE PELAKSANAAN

1.1 Persiapan

1. Dosen mengajukan pembuatan Proposal Pengabdian masyarakat yang berkoordinasi dengan LP3M dan Prodi DIII Keperawatan.
2. Dosen melakukan komunikasi dengan Lahan / Instansi berkaitan dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat.
3. Dosen mempersiapkan materi atau alat berkaitan dengan Pengabdian masyarakat yang akan disampaikan, mulai dari LCD, Komputer, Handout & leaflet.

1.2 Pelaksanaan

1. Pengabdian dilakukan pada tanggal 20 Juni 2019
2. Pengabdian masyarakat berlangsung selama 60 menit yang dilaksanakan langsung bersama keluarga dan anak.
3. Dalam pelaksanaan berjalan dengan tertib dan lancar. para peserta dan keluarga sangat bersemangat mendapatkan edukasi tentang menyusui dan kelancaran asi.

1.3 Evaluasi

1. Saat dilakukan evaluasi keluarga menyadari pentingnya mengenal menyusui dan kelancaran asi pada anak.
2. Pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat pengetahuan kepada keluarga terkait dengan masalah menyusui dan kelancaran asi.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada keluarga tentang Kesehatan Ibu, Frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI. Indikator terapainya tujuan adalah untuk mengetahui frekuensi menyusui yang baik dan kelancaran produksi ASI.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan frekuensi menyusui

Frekuensi menyusui	Frekuensi	%
baik	40	71,4
tidak baik	16	28,6
Total	56	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari 56 responden, sebagian responden menyusui secara baik atau sering yaitu 40 (71,4%) dan tidak baik yaitu 16 (28%) responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI

Kelancaran	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Lancar	37	66,1
Tidak lancar	19	33,9
Total	56	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar menyusui dengan lancar yaitu 37 (66,1%) responden sedangkan yang menyusui tidak lancar 19 (33,9%) responden.

1.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil dari 56 responden sebagian responden memiliki frekuensi menyusui secara sering yaitu 40 (71,4%) dan tidak baik yaitu 16 (28%) responden. Frekuensi menyusui merupakan salah satu usaha untuk memperbanyak ASI idealnya frekuensi menyusui 8 kali perhari. Ibu yang menyusui dengan frekuensi yang baik akan memiliki kemungkinan memproduksi ASI dengan lancar. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara. Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI lebih banyak [19]. Menurut [30] sebaiknya lama dan frekuensi menyusui bayi tanpa di jadwal (*on demand*) karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Cara ini dinamakan dengan menyusui atas permintaan sendiri atau *self demand feeding*. Pemberian ASI tidak dibatasi ini akan merangsang produksi ASI dan membantu mencegah pembengkakan payudara. Ibu harus menyusui bila bayinya menangis bukan karena sebab lain atau karena ibu sudah merasa perlu untuk menyusui bayinya. Bayi yang sehat akan mengosongkan satu payudara 4-7 menit.



Gambar 1 Kegiatan Edukasi Kesehatan

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar menyusui dengan lancar yaitu 37 (66,1%) responden sedangkan yang menyusui tidak lancar 19 (33,9%) responden. Menurut [7] Produksi ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi produksi meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini dan frekuensi ASI. Salah satu cara untuk memperbanyak ASI adalah dengan cara menyusui bayi sesering mungkin dan secara teratur [3]. Kelancaran produksi ASI sangat penting karena dapat berpengaruh pada kecukupan ASI nutrisi pada bayi. menurut prasetyono produksi ASI dipengaruhi oleh 2 hormon yaitu hormone prolaktin dan hormone oksitosin hormone prolaktin adalah hormone yang di produksi oleh kelenjar pituitari yang berfungsi untuk memproduksi ASI dan hormone oksitosin yang berfungsi untuk merangsang keluarnya ASI [21]

4. KESIMPULAN

Adapun simpulan dari penyuluhan kesehatan mengenai edukasi kesehatan pengetahuan ibu tentang frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi asi di Puskesmas Kalirejo peserta mampu memahami materi tersebut, peserta mengetahui tujuan dari penyuluhan kesehatan ini dan memberikan informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alimul, A (2007). Metode penelitian kebidanan & teknik analisis data. Jakarta: Salemba.
- [2] Amalia, R. (2016). Hubungan stres dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pasca persalinan. Jurnal ilmiah kesehatan, Vol. 9, No. 1, p. 12-16. <http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/download/78/70>
- [3] Angriani, R, Sudaryati, E, & Lubis, Z. (2018). Hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017. Muara Sains, vol. 2, No. 1, p.299-303.
- [4] Arikunto, S. (2006) Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- [5] Asih, Y. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas. Jurnal keperawatan. Volume. XIII, No. 2 p. 209-214. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2464/1/Naskah%20Publikasi.pdf>
- [6] Astuti., et al (2015). Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui (R. Astikawati Ed.). Bandung: Penerbit Erlangga.
- [7] Chand.SM (2006) Breastfeeding Failure In A Longitudinal Post-Partum Maternal Nutrition Study In Hong Kong. China : Departemen Of Paediatrics
- [8] Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran. (2017). Profil kesehatan Provinsi Pesawaran 2017.
- [9] Febriyanti, H, Yohanna, W. S, & Nurida, E. (2018). Kelancaran produksi pada ibu postpartum di tinjau dari inisiasi dini. Jurnal ilmu kesehatan Vol. 3, No. 1, p. 39-46.
- [10] Galanakis., et al. (2007). Risk factors related to intention to breastfeed, early weaning and suboptimal duration of breastfeeding. Acta Paediatrica.
- [11] Hanifah, S. A., Astuti, Sri, & Susanti, Ari. I. (2017). Gambaran Karakteristik Ibu Menyusui Tidak Memberikan ASI Eksklusif di Desa Cikeruh Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang Tahun 2015. JSK, Vol. 3, No.1, p. 38-43.

- [12] <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/download/108/104/>
- [13] IDAI. (2013). Indonesia menyusui. Jakarta: Badan Penerbit.
- [14] Kemenkes. (2016). pekan ASI internasional Jakarta: Departemen Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <http://uiupdate.ui.ac.id/article/pekan-asi-sedunia-2016>
- [15] Kemenkes. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016. Jakarta: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- [16] Kemenkes.(2017). Data dan informasi profil kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- [17] Kodrat, L. (2010). Dahsyatnya ASI & Laktasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [18] Lusje, K., Mandan, J., & Kusmiyati. (2014). Hubungan rawat gabung dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum normal di Irina Di Bawah BLU RSUP Prof. DR. D. Kandou Manado. Jurnal Ilmiah Bidan, Volume 2, nomor 1, p. 41-45.
- [19] Marmi. (2017). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [20] Maryunani, A. (2013). perilaku hidup bersih dan sehat jakarta: CV.Trans info media
- [21] Monika. (2018). Buku Pintar ASI dan Menyusui Jakarta selatan: Noura Books (PT Mizan Publika).
- [22] Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- [23] Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- [24] Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (3 ed.). Jakarta: Salemba medika.
- [25] Nursanti, Ida. (2012). Meningkatkan frekuensi menyusui mempercepat onset laktasi. Jurnal media ilmu kesehatan, Vol. 1, No. 1, p.1-4.
https://www.academia.edu/22960023/meningkatkan_frekuensi_menyusui_mempercepat_onset_laktasi
- [26] Perinasia (2008). Anatomi dan Fisiologi Laktasi. <http://www.scribd.com>. Diakses tanggal 19 April 2014
- [27] Prasetyono, D. S. (2012). Buku pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta : penerbit DIVA press .. Hal : 104-105
- [28] Roesli , U. (2009) Mengenal ASI Eksklusif, jakarta : Trubus Agriwidya
- [29] Roesli, U. (2013). ASI EKSKLUSIF (Y. Sudaro Ed.). Jakarta Trubus Agriwidya Anggota IKAPI.
- [30] Simbolon, Pomarida. (2017). Dukungan keluarga dalam pemberian ASI eksklusif. yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup penerbitan CV budi utama).
- [31] Sugiyono. (2016). Statistika Untuk Penelitian . Bandung :CV Alfabeta
- [32] Sulistiyah. (2016)Hubungan Antara Frekuensi Menyusui Pada Bayi 0-6 Bulan Dengan Kelancaran Asi Di Puskesmas Bululwang Kabupaten Malang. Jurnal Hesti Wira Sakti, Volume 4, Nomor 1, p. 74-77. <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/download/124/55>
- [33] Walyani, S. E & Purwoastuti, E. (2017). Asuhan Kebidanan Masa nifas & Menyusui. Yogyakarta: pustaka baru press
- [34] Word Health Organization (2010) Breasfeeding For Every Child. Geneva : United Mission Nations.