

**PERSIAPAN LAKTASI PADA IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH
MASALAH DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF
DI PMB ISTRI YULIANI SLEMAN**

**PRACTICE OF LACTATION IN PREGNANCY TO PREVENT
PROBLEMS IN GIVING EXCLUSIVE BREASTFEEDING
IN PMB ISTRI YULIANI SLEMAN**

Yana Luthfiyati^{1*}, Rahayu Widaryanti²

^{1,2}Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}luthfiyati.yana@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja pada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman apapun kecuali obat dan vitamin jika diperlukan, selama 6 bulan berturut-turut. Angka Pemberian ASI Eksklusif pada Riset kesehatan dasar tahun 2013 baru sebesar 38% rumah tangga yang memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. berdasarkan Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 cakupan ASI Eksklusif meningkat menjadi 55,4 % namun data dari Dinkes DIY tahun 2016 angka cakupan ASI Eksklusif sebesar 73,7%. Hal ini jauh dibawah target nasional sebesar 80%. Persiapan pemberian ASI sebaiknya mulai dilakukan saat ibu hamil secara fisik dengan cara memperhatikan nutrisi, istirahat cukup, serta mempersiapkan payudara dengan melakukan perawatan payudara. Persiapan secara psikologis dengan meyakini bahwa dirinya siap untuk menyusui, mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya serta mendapat dukungan dari lingkungan sekitar dan petugas kesehatan. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Istri Yuliani merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang melayani Asuhan Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir. PBM ini memiliki kelas ibu hamil dengan jumlah anggota berkisar 10 orang. Dari hasil wawancara dengan 5 orang ibu hamil 3 diantaranya mengatakan bahwa belum paham tentang persiapan laktasi pada ibu hamil. Pemberian konseling Laktasi di PMB ini dilakukan setelah Ibu melahirkan bayinya (masa nifas/post partum). Penyuluhan dilaksanakan 2 kali Kegiatan Penyuluhan ASI Eksklusif dan IMD dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 13 Juli 2018. Sedangkan Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dan Teknik Menyusui yang benar dilaksanakan pada Kamis 9 Agustus 2018. Hasilnya di dapatkan p value sebesar 0,000 pada penyuluhan pertama maupun kedua, dimana hal ini berarti ada pengaruh pelaksanaan penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, dimana kegiatan ini sangat bermanfaat bagi kelas ibu hamil.

Kata kunci: persiapan; laktasi; mencegah; masalah; pemberian; ASI

Abstract

Exclusive breastfeeding is giving only breast milk to infants without any additional food or drink except drugs and vitamins if needed, for 6 consecutive months. The rate of exclusive breastfeeding in basic health research in 2013 was only 38% of households giving exclusive breastfeeding to their babies. Based on Indonesia Health Profile Data and Information in 2016 the exclusive breastfeeding coverage increased to 55.4% but the data from the Daerah Istimewa Yogyakarta Health Office in 2016 the exclusive breastfeeding coverage rate was 73.7%. This is below the national target of 80%. Preparation for breastfeeding should begin when pregnant women physically by paying attention to nutrition, adequate rest, and preparing the breasts by breast care. Psychological preparation by believing that she is ready to breastfeed, is able to produce enough milk for her baby and has the support of the surrounding environment and health workers. The

Independent Practice of Midwife (Praktik Mandiri Bidan/PMB) Istri Yuliani is one of the health service facilities serving Pregnancy Care, Childbirth, Postpartum and Newborn. PMB Istri Yuliani has a class of pregnant women with a membership of around 10 people. From the results of interviews with 5 pregnant women 3 of them said that they did not yet understand about the preparation of lactation in pregnancy. Lactation counseling at PMB Istri Yuliani given after the mother gives birth to her baby (postpartum / post partum period). Counseling was carried out 2 times. Exclusive breastfeeding and early breastfeeding initiation counseling were held on Friday, July 13, 2018. While Breast Care during Pregnancy and Breastfeeding Techniques were carried out on Thursday, August 9, 2018. The results were obtained p value of 0,000 in the first and second counseling, where this means that there is an effect of the implementation of counseling to increase knowledge of pregnant women, where this activity is very beneficial for the class of pregnant women.

Keywords: preparation; lactation; prevent; problems; giving; breast milk

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Angka Pemberian ASI Eksklusif pada Riset kesehatan dasar tahun 2013 baru sebesar 38% rumah tangga yang memberikan ASI Eksklusif pada bayinya[1]. Berdasarkan Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 cakupan ASI Eksklusif meningkat menjadi 55,4 % [2], namun data dari Dinkes DIY tahun 2016 angka cakupan ASI Eksklusif sebesar 73,7%. Hal ini jauh dibawah target nasional sebesar 80%. [3].

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal bagi pertumbuhan bayi. Laktasi adalah bagian terpadu dari proses reproduksi dengan memberikan makanan kepada bayi secara alamiah serta merupakan dasar biologi dan psikologi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan [4]. Salah satu cara mencegah kematian bayi dan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa adalah dengan memberikan ASI secara Eksklusif. ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja pada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman apapun kecuali obat dan vitamin jika diperlukan, selama 6 bulan berturut-turut [5].

Persiapan laktasi merupakan semua upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan dalam 3 tahap, yaitu pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (perinatal), dan pada masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal) [6].

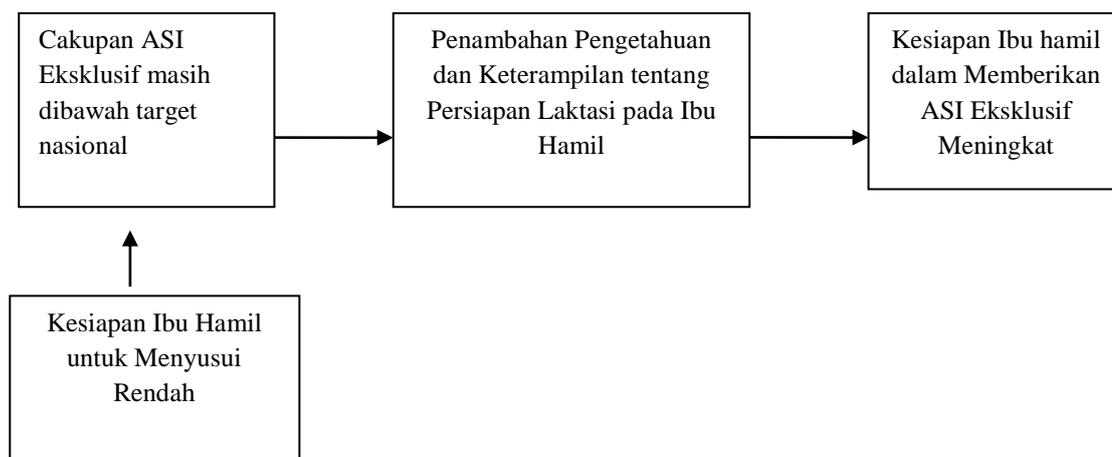
Salah satu penyebab ketidakberhasilan ASI Eksklusif adalah karena kurang siapnya seorang ibu dalam memberikan ASI sehingga timbul permasalahan. Persiapan pemberian ASI sebaiknya mulai dilakukan saat ibu hamil secara fisik dengan cara memperhatikan nutrisi, istirahat cukup, serta mempersiapkan payudara dengan melakukan perawatan payudara. Persiapan secara psikologis dengan meyakini bahwa dirinya siap untuk menyusui, mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya serta mendapat dukungan dari lingkungan sekitar dan petugas kesehatan. [6]

Masalah yang sering timbul pada kegagalan pemberian ASI adalah ketidaksiapan ibu secara fisik misalnya puting susu yang tidak menonjol serta kekhawatiran ibu untuk dapat memenuhi kebutuhan ASI bayinya untuk itulah sejak dalam tahap kehamilan ibu harus sudah mendapatkan informasi dan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Di BPM istri Yuliani terdapat kelas ibu hamil. Dari hasil wawancara dengan 5 orang ibu hamil 3 diantaranya mengatakan bahwa belum paham tentang persiapan laktasi pada ibu hamil. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Istri Yuliani merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang melayani Asuhan Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir. PBM ini memiliki kelas ibu hamil

dengan jumlah anggota berkisar 10 orang. Dari hasil wawancara dengan 5 orang ibu hamil 3 diantaranya mengatakan bahwa belum paham tentang persiapan laktasi pada ibu hamil. Pemberian konseling Laktasi di PMB ini dilakukan setelah Ibu melahirkan bayinya (masa nifas/post partum). Kegiatan ini sangat penting karena persiapan menyusui harus dimulai dari fase kehamilan agar saat bayi lahir ibu sudah memiliki kesiapan secara fisik maupun psikologis untuk menyusui bayinya. Apabila semenjak hamil Ibu sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi proses laktasi maka tidak akan ada masalah dalam laktasi nantinya.

1.2 Metode Pelaksanaan

1.2.1 Kerangka Pemecahan Masalah



1.2.2 Khalayak Sasaran

Ibu peserta kelas Ibu Hamil di PMB Istri Yuliani sejumlah 10 orang.

1.2.3 Metode Yang Digunakan

- 1). Pre test
- 2). Ceramah
- 3). Tanya jawab
- 4). Post test

1.2.4 Media Yang digunakan

- 1). Power Point
- 2). LCD Proyektor
- 3). Leaflet

1.2.5 Kontribusi Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah :

- 1) Bidan memberikan ijin serta bertanggung jawab terhadap kehadiran peserta dalam pelaksanaan kegiatan.
- 2) Bidan hadir dan mengarahkan peserta kelas Ibu Hamil selama kegiatan berlangsung.
- 3) Ibu hamil sebagai peserta kegiatan.

1.3 Pelaksana

Kegiatan ini dilaksanakan oleh pengabdian dan anggota.

2. PELAKSANAAN DAN HASIL

2.1 Pelaksanaan

Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah penyuluhan kesehatan mengenai persiapan laktasi dan praktik tentang perawatan payudara dalam masa kehamilan. Akan diadakan pertemuan dengan ibu hamil sebanyak 2 kali dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

No	Pertemuan Ke	Kegiatan
1	I	Penyuluhan ASI Eksklusif dan IMD
2	II	Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dan Teknik Menyusui yang Benar

Kegiatan Penyuluhan ASI Eksklusif dan IMD dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 13 Juli 2018. Sedangkan Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dan Teknik Menyusui yang benar dilaksanakan pada Kamis 9 Agustus 2018.

2.2 Hasil Pengabdian

2.2.1 Penyuluhan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif

Kegiatan ini berlangsung pada Jumat 13 Juli 2018 pukul 14.30-15.30 WIB, diikuti oleh 9 orang ibu hamil. Sebelum acara di mulai ibu hamil mengisi daftar hadir dan menjawab soal pre test yang telah diberikan. Kegiatan diawali dengan sharing pengalaman ibu yang hamil multigravida atau grandemultigravida tentang IMD dan pemberian ASI pada persalinan sebelumnya, kemudian penyuluhan dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Setelah itu dilanjutkan sesi tanya jawab dan post test. Tabel berikut adalah master tabel hasil pre test dan post test :

Tabel 1. Master Tabel IMD dan ASI Eksklusif

Inisial	Umur	Hamil ke	Nilai Pre test	Nilai Post test
I	23	2	4	6
L	36	3	4	6
R	26	2	4	5
S	20	1	3	6
S	25	2	4	5
S	21	1	4	5
S	32	3	4	5
A	30	2	6	7
V	25	2	5	8

Tabel 2. Hasil Analisis

	Mean	P Value	Paired Sample Corelation
Nilai Pre test	4,22	0,000	0,601
Nilai Post test	5,89		

Dari tabel 3.2 dapat terlihat bahwa mean nilai pre test adalah 4,22 dan mean nilai post test adalah 5,89. Nilai p value 0,000 lebih kecil dari 0,05 artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil.

2.2.2 Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dan Teknik Menyusui yang Benar

Kegiatan kedua berlangsung pada Kamis 9 Agustus 2018 pukul 11.00 – 12.30 WIB, diikuti oleh 8 orang ibu hamil. Sebelum acara di mulai ibu hamil mengisi daftar hadir dan menjawab soal pre test yang telah diberikan. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama kurang lebih 50 menit. Setelah itu dilanjutkan sesi tanya jawab dan post test. Tabel berikut adalah master tabel hasil pre test dan post test:

Tabel 3. Master Tabel Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui yang Benar

Inisial	Umur	Hamil ke	Nilai Pre test	Nilai Post test
I	23	2	5	6
L	34	2	3	5
R	26	2	4	6
S	25	2	3	6
S	25	2	3	5
S	21	1	4	6
S	26	2	3	6
A	19	1	3	6

Tabel 4. Hasil Analisis

	Mean	P Value	Paired Sample Corelation
Nilai Pre test	3,37	0,000	0,518
Nilai Post test	5,75		

Dari tabel 3.4 dapat terlihat bahwa mean dari nilai pre test adalah 3,37 dan mean nilai post test adalah 5,75. Nilai p value 0,000 lebih kecil dari 0,05 artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil.

3. PEMBAHASAN

Penyuluhan pertama ini diikuti oleh 9 orang peserta kelas ibu hamil di PMB Istri Yuliani. Sebelum penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang IMD dan ASI Eksklusif. Dari hasil pretest mean nilai yang di dapatkan adalah 4,22 berarti dari 8 soal peserta hanya dapat menjawab benar antara 3-6 soal. Setelah penyuluhan dilakukan post test untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan pada peserta. Nilai mean post test adalah 5,89 dimana dari 8 soal peserta menjawab benar sebanyak 5-8 soal. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta setelah dilakukan penyuluhan.

Peningkatan pengetahuan dipastikan lagi dengan melakukan analisis menggunakan Paired Sample Test (T test). Didapatkan hasil p value 0,000 sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang IMD dan ASI Eksklusif. Peningkatan pengetahuan pada ibu hamil ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk memilih tempat bersalin yang melakukan IMD dan memberikan ASI Eksklusif pada bayinya, sehingga dapat mencegah kematian bayi dan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa. ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja pada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman apapun kecuali obat dan vitamin jika diperlukan, selama 6 bulan berturut-turut.

Penyuluhan kedua berlangsung pada 9 Agustus 2018 dihadiri oleh 8 peserta ibu hamil. Pada Pre test didapatkan nilai mean 3,37 dimana dari 6 soal yang diberikan peserta menjawab benar sebanyak 3-5 soal. Saat post test nilai mean sebesar 5,75 yang berarti sebanyak 5-6 soal dijawab benar oleh peserta. Berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta tentang Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui yang Benar.

Peningkatan pengetahuan diperkuat dari hasil analisis t test yang dilakukan di dapatkan hasil p value sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh pemberian penyuluhan tentang Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui yang Benar dengan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil yang menjadi peserta. Persiapan pemberian ASI dilakukan saat ibu hamil secara fisik dengan cara memperhatikan nutrisi, istirahat cukup, serta mempersiapkan payudara dengan melakukan perawatan payudara. Persiapan secara psikologis dengan meyakini bahwa dirinya siap untuk menyusui, mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya serta mendapat dukungan dari lingkungan sekitar dan petugas kesehatan [6].

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini sangat bermanfaat terhadap perubahan pengetahuan ibu hamil tentang IMD dan ASI Eksklusif serta Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui yang Benar. Hal ini dibuktikan dengan nilai p value pada penyuluhan pertama sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh penyuluhan IMD dan ASI Eksklusif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Adapun nilai p value pada penyuluhan kedua sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh penyuluhan Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui yang Benar terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil.

5. SARAN

Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan oleh PMB Istri Yuliani dalam kelas ibu hamil yang telah berlangsung dengan menambahkan materi mengenai persiapan laktasi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013
2. Kemenkes RI. 2016. Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta
3. Dinkes DIY. 2016. Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta 2015. Yogyakarta.
4. Nugroho, Taufan. 2011. ASI dan Tumor Payudara. Yogyakarta : Nuha Medika
5. Kemenkes RI. 2014. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta
6. Perinasia. 2011. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi. Jakarta