

KONSELING DAN EDUKASI UPAYA MEMPERLANCAR DAN MENINGKATKAN**PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI****Tri Puspa Kusumaningih¹**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan
Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

puspaku@ibisa.ac.id

Rina Puspita

Politeknik Bina Trada

Jl. Sambiroto Raya No. 64-D, Tembalang Kota Semarang

rinapuspita@gmail.com

Nur Sholichah

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan
Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

ABSTRAK

ASI (air susu ibu) merupakan makanan utama dan gizi bagi bayi yang di produksi oleh manusia yaitu seorang ibu. ASI dikonsumsi bayi yang belum bisa mencerna makanan padat, untuk bayi disarankan mengkonsumsi ASI pada usia 0-6 bulan tanpa makanan tambahan apapun. Menurut data (WHO, 2023) cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2021 sebesar 72,5 persen, meningkat bila dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2020 yaitu 67,3 persen. Tren persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2017–2021 cenderung meningkat, dan presentase cakupan ASI eksklusif Kabupaten Purworejo mencapai 80,7 persen (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021). Cakupan pemberian ASI Eksklusif pada ibu postpartum yang menyusui bayinya dengan ASI di wilayah puskesmas Bener, Kecamatan Bener, mencapai 80 persen diperoleh dari 50 ibu postpartum hari ke 1-40, dan sisanya sebanyak 6 persen memilih menggunakan susu formula dengan alasan asinya tidak keluar. Beberapa faktor penghambat ASI tidak lancar adalah stres, kurang dukungan emosional, kurang intensitas menyusui, kurang nutrisi, faktor alat kontrasepsi yang dipakai, kurang istirahat, malas menyusui (Riyanti, Astutiningrum dan Herniyatun, 2020). Dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Bener ditemukan beberapa faktor pemicu kurangnya kesadaran dalam memperlancar dan meningkatkan produksi ASI diantaranya adalah faktor ekonomi, pengetahuan, kurang nutrisi, dan dukungan keluarga. Pendidikan pada seorang ibu sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan yang dimilikinya, tingkat pengetahuan yang rendah dapat membuat ibu kurang memahami hal yang berkaitan tentang ASI eksklusif. Maka dari itu ibu menyusui perlu pemahaman atau pemberian informasi lebih lanjut tentang upaya memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, untuk mendukung tercapainya pemberian ASI eksklusif yang wajib diberikan pada bayi usia 0-6 bulan

Kata kunci: Peningkatan Produksi ASI, Ibu Menyusui, Konseling, Edukasi

A. Latar Belakang

Bagian Pengetahuan adalah informasi dan pemahaman tentang sebuah subjek yang dimiliki seseorang atau yang dimiliki oleh semua orang. Knowledge is information and understanding about a subject which a person has, or which all people have (Collins, 2020) dalam (Swarjana, 2022). Sikap adalah pandangan atau opini atau perasaan terhadap objek atau orang atau kejadian tertentu. Selanjutnya, respons sikap seseorang biasanya ditunjukkan dalam derajat suka atau tidak suka, atau bisa juga menyangkut setuju atau tidak setuju (Swarjana, 2022).

Masa nifas/ postpartum adalah proses yang akan dialami oleh setiap ibu bersalin, masa nifas terjadi sejak plasenta lahir hingga dengan 42 hari setelah bersalin. masa nifas merupakan masa yang krusial pada ibu pasca bersalin sehingga sangat memerlukan perhatian dan pemantauan khusus (Pasaribu *et al.*, 2023).

ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai banyak manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tak lepas dari peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun (Umar, 2021) dalam (Christin Jayanti & Devi Yulianti, 2022)

B. Metode

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan, tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini kelompok pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk menganalisa tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang upaya memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, serta melakukan observasi terhadap ibu menyusui terkait kendala dalam memberikan ASI Eksklusif. Dalam tahap ini ditemukan permasalahan yang dihadapi oleh Ibu menyusui diantaranya keluhan ASI tidak lancar, bayi menangis terus jika disusui, kurang dukungan dari pasangan dan keluarga dalam menyusui, ibu kelelahan. Tahap kedua yaitu pelaksanaan edukasi kepada Ibu menyusui dalam bentuk ceramah (menjelaskan) tentang cara memperlancar dan meningkatkan produksi ASI dan simulasi pijat oksitosin selanjutnya tanya jawab dengan peserta. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta pelatihan yaitu peserta dapat memahami informasi yang telah disampaikan dan dapat mempraktikkan pijat oxytosin.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah bahwa 80% ibu menyusui memahami dan mampu melakukan pijat oxytosin di bantu oleh suami atau keluarga terdekat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dikemas dalam kegiatan kelas ibu nifas pendekatan workshop.

C. Hasil Dan Pembahasan

Hasil pengabdian ini yaitu terdapat 28 peserta ibu menyusui yang mengikuti kegiatan ini dengan sangat antusias. Peserta mendapatkan materi tentang ASI, permasalahan menyusui dan beberapa cara untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI.

Berikut beberapa materi yang disampaikan dalam pengabdian ; Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi pada awal kehidupan, tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi juga ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI perlu mendapatkan perhatian pada ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan baik.

Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat. Meskipun

demikian, ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Pada saat melahirkan, hormon estrogen dan progesterone akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI (Sulaeman et al., 2019) dalam (Christin Jayanti & Devi Yulianti, 2022).

Pada saat payudara sudah memproduksi ASI, terdapat proses pengeluaran ASI yaitu ketika bayi mulai menghisap. Pada proses ini, terdapat beberapa hormone berbeda yang bekerja sama untuk pengeluaran air susu dan melepaskannya untuk di hisap. Gerakan isapan bayi dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormone oksitosin. Hormon prolaktin dapat merangsang payudara untuk menghasilkan lebih banyak susu. Sedangkan hormon oksitosin merangsang kontraksi otot-otot yang sangat kecil yang mengelilingi duktus dalam payudara, kontraksi ini menekan duktus dan mengeluarkan air susu ke dalam penampungan di bawah areola. Pada saat proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu: reflek prolaktin dan reflek let down/reflek aliran yang akan timbul karena rangsangan isapan bayi pada puting susu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021). Berikut beberapa masalah seputar menyusui :

1. Puting Datar/Puting Masuk/Puting Terbelah

Puting kecil/ puting datar/ puting terbelah bukan hambatan untuk menyusui dan bisa di atasi oleh ibu. Berikut beberapa cara untuk mengatasinya:

- a. Penarikan puting secara manual/ dengan tangan. Puting ditarik-tarik dengan lembut beberapa kali hingga menonjol. Penarikan puting dengan menggunakan spuit ukuran 10-20 ml, bergantung pada besar puting. Ujung spuit yang terdapat jarum dipotong dan penarik spuit (spuit puller) dipindahkan ke sisi bekas potongan. Ujung yang tumpul di letakkan pada puting, kemudian lakukan penarikan beberapa kali hingga puting masuk kedalam tabung atau menonjol keluar dari payudara.
- b. Lakukan sehari tiga kali yaitu pagi, siang, dan malam, masing-masing 10 kali.
- c. Puting bisa dipancing untuk lebih keluar dengan menggunakan pompa ASI sebelum menyusui.
- d. Hindari penggunaan penyambung puting (nipple shield) pada saat menyusui, karena akan menyakiti puting ibu, serta membuat bayi tidak belajar untuk melekat (latchon) dengan benar pada payudara.

2. Puting Lecet/Luka

Puting lecet, pecah, luka dan sejenisnya terjadi karena posisi dan pelekatan menyusui yang kurang tepat. Cara mencegahnya adalah dengan memperbaiki posisi dan pelekatan menyusui, karena jika tdk diperbaiki, puting akan terus rentan lecet. Bila lecet tidak parah, bisa tetap menyusui, sebelum dan sesudah menyusui, olesi puting lecet dengan ASI karena ASI bisa melembutkan areola dan puting, serta mengandung desinfektan yang mempercepat sembuhnya luka.

3. Milk Blister/Nipple Bleb

Milk blister biasanya berupa bintil putih seperti jerawat yang kelihatan mau pecah pada puting payudara. Sebabnya bisa bermacam-macam, posisi dan pelekatan menyusui yang kurang tepat, atau bisa jadi tekanan yang terlalu kuat pada payudara sementara produksi ASI sedang banyak. Payudara dan daerah di sekitar terjadinya blister bisa dikompres air hangat sebelum menyusui sambil dibersihkan pelan-pelan di lokasi blisternya dengan menggunakan lap lembut yang sudah dicelup air hangat, tetapi jangan digosok.

4. Payudara Bengkok (Obstructed Ducts)

Penyebab payudara bengkak bermacam-macam antara lain posisi dan pelekatan saat menyusui yang kurang tepat, produksi ASI yang meningkat tajam tapi tidak diikuti dengan pengosongan yang efektif, bisa jadi karena payudara dibiarkan penuh terlalu lama atau bisa juga karena bra yang terlalu ketat. Cara menanggulangnya antara lain:

- a. Membiarkan bayi menyusu pada payudara yang bengkak karena hisapan bayi yang paling efektif mengurangi bengkak.
 - b. Payudara dikompres dengan air hangat untuk membantu memperlancar aliran ASI dan setelah menyusui dikompres dengan air dingin utk mengurangi bengkaknya.
 - c. Lakukan teknik Reverse Pressure Softening, yaitu dengan menggunakan 4 – 5 jari ibu mengitari puting dan menekan-nekannya kearah dada.
 - d. Payudara harus sering dikosongkan dengan efektif karena jika tidak, selain bisa membuat bengkak, juga bisa menurunkan produksinya. Kalau sedang jauh dari bayi sebaiknya diperah atau dipompa.
5. Mastitis (Infeksi Payudara)
- Mastitis adalah infeksi payudara yang seringkali gejalanya mirip dengan payudara bengkak. Mastitis disebabkan karena infeksi (hampir selalu karena bakteri daripada jenis kuman lainnya) yang biasanya terjadi pada ibu menyusui.
- Cara mengatasinya :
- a. Menyusui tetap dilanjutkan.
 - b. Pertama, bayi disusukan pada payudara yang sakit selama dan sesering mungkin agar payudara kosong, demikian juga lakukan pada payudara normal.
 - c. Beri kompres hangat pada payudara.
6. Ubah posisi menyusui pada setiap kali menyusui (Riyanti, Astutiningrum dan Herniyatun, 2020).
7. Saluran Susu Tersumbat
- a. Saluran susu harus dirawat untuk menghindari terjadinya mastitis.
 - b. Lakukan kompres hangat dan dingin secara bergantian.
 - c. Bila payudara masih terasa penuh, ibu dianjurkan untuk mengeluarkan ASI secara manual atau dengan pompa setiap kali setelah menyusui.
 - d. Ubah posisi menyusui untuk melancarkan ASI
8. Abses Payudara
- Perlu antibiotik dosis tinggi dan analgesik. Sementara, susui bayi dengan payudara yang sehat hingga sembuh. Ibu perlu melakukan konsultasi dan merujuk ke rumah sakit (Riyanti, Astutiningrum dan Herniyatun, 2020). Berikut ini beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya ; meningkatkan frekuensi menyusu, teknik marmet, metode pijat oksitosin, kompres hangat, teknik massage roling 9punggung), perhatikan pelekatan (lact on) bayi selama menyusui, menyusui dari kedua sisi payudara secara bergantian, Tingkatkan staus gizi, mengelola stress ibu, Istirahat cukup, konsumsi vitamin pelanvcar ASI. Cara Pijat Oksitosin dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Pijat Oksitosin

D. Simpulan

Setelah dilakukan penyuluhan ini dapat disimpulkan seluruh peserta mengetahui dan memahami cara meningkatkan produksi ASI dan dapat menerapkannya di rumah. Informasi yang diberikan sangat membantu dan bermanfaat.

E. Saran

Kegiatan konseling dan edukasi upaya memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui dapat disampaikan pada waktu kelas ibu nifas, untuk tenaga kesehatan dapat meningkatkan pelayanan mother care post partum serta untuk ibu menyusui perlu menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan dalam upaya pemenuhan ASI Eksklusif.

F. Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Rektor Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia, Lembaga LRPMI IBISA, Peserta Ibu menyusui di Wilayah Puskesmas Bener, Kabupaten Purworejo yang telah hadir memenuhi undangan tim penyuluh. Semoga kegiatan ini bermanfaat dan membawa dampak positif bagi peserta dan meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Bener.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S. *et al.* (2021) “Metodologi Penelitian Kesehatan.”
- Christin Jayanti & Devi Yulianti, 2022 (2022) *Coronaphobia dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum.*
- Darsono, A.S. *et al.* (2019) “Pengaruh Kondisi Psikis Ibu Postpartum Terhadap Status Perkembangan Bayi Melalui Pemberian Stimulasi Pada Bayi Usia 1-4 Bulan Di Kota Malang,” hal. 1–10.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2021) *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021, Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021.*
- Dini (2020) *Buku Saku Air Susu Ibu, KHD Production.*
- Hariastuti, F.P. dan Rahmawati, A.A. (2023) “Pengalaman Ibu Menyusui Mengonsumsi ‘Booster ASI’ Sebagai Upaya Peningkatan Produksi ASI,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 13(1), hal. 78–84.
- Hasdiana, U. (2018a) “Analisis Penggunaan Susu Formula Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kecamatan Ciracas Jakarta Timur,” *Analytical Biochemistry*, 11(1), hal. 1–5.
- Hasdiana, U. (2018b) *Proses Laktasi dan Teknik Pijat Oksitosin, Analytical Biochemistry.*
- Hikmawati, F. (2020) “Metodologi Penelitian.”
- Indriyani, E., Sari, N.I.Y. dan Herawati, N. (2023) *Buku Ajar Nifas Diii Kebidanan Jilid III, Mahakarya Citra Utama Group.*
- Kemkes RI (2020) *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak.* Diedit oleh K.K. RI. Jakarta.
- Kemkes RI (2021) *Buku Saku Pemberian Makan Bayi dan Anak untuk Kader, Kementerian Kesehatan RI.* Tersedia pada:
- Kurniawan, W. dan Agustini, A. (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan.* Cirebon: CV Rumah Pustaka.
- Mas’adah dan Rusmini (2015) “Teknik Melancarkan Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria,” *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), hal. 1495–1505.
- Mufdlilah, Zulfa, S.Z. dan Johan, R.B. (2019) *Buku Panduan Ayah ASI, Nuha Medika.* ASI.pdf.
- Pasaribu, I.H. *et al.* (2023) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui, Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui.*
- Permenkes (2018) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.*
- Pradono, J. *et al.* (2018) *Buku Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.*
- Purwanto (2018) *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reabilitas untuk Penelitian Ekonomi Syariah.* Diedit oleh S. Press. Magelang.
- Riyanti, E., Astutiningrum, D. dan Herniyatun (2020) *Dukungan Ibu Menyusui.* Yogyakarta: CV. Fawwaz Mediactipta.
- Rohmad dan Sarah, S. (2021) *Pengembangan Instrument Angket.* Yogyakarta: K-Media.
- Romadhon, M. *et al.* (2024) *Buku Ajaran Promosi Kesehatan.* Indramayu: Cv Adanu Abimata.
- Safitri, H., Amalia dan Aritonang, J. (2021) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.* Malang: Ahlimedia Press.
- Sahir, S.H. (2022) *Metodologi Penelitian.*
- Saparina, T., Yanti, F. dan Nangi, G. (2020) *Buku Ajar Manajemen Data Menggunakan Aplikasi EpiInfo dan SPSS.* Kendari: Guepedia.
- Sulistiyowati, A., Putra, K.W.R. dan Umami, R. (2017) “Hubungan Antara Usia Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara

-
- Selama Hamil di Poli Kandungan di RSUD Jasem, Sidoarjo,” *Desember*, 6(2), hal. 40–43.
- Supriadi, G. (2021) *Penelitian Pendidikan Metodologi*.
- Swarjana, K. (2022) *Konsep Pengetahuan ,Sikap ,Prilaku ,Presepsi ,Stres ,Kecemasan ,Nyeri ,Dukungan Sosial,Kepatuhan,Motivasi,Kepuasan,Pandemi Covid-19,Akses kesehatan - Lengkap dengan Teori ,Cara Mengukur Variable dan Contoh Kuisisioner*. Yogyakarta: ANDI.
- Untari, D.T. (2020) *Buku Ajar Statistik 1*.
- WHO (2023) “World Breastfeeding Week.” Tersedia pada: <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>.
- Zaini Miftach (2018) “Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo.,” hal. 53–54.