

TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR DI DESA WANARAJA, KECAMATAN WANAYASA KABUPATEN BANJARNEGARA

Ratih Subkti

Politeknik Banjarnegara

Email : bektymidewife@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 15 Desember 2018

Disetujui : 12 Januari 2019

Kata Kunci:

Pengetahuan ibu menyusui,
Teknik menyusui yang benar

ABSTRAK

Latar Belakang : Perilaku menyusui yang benar mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian ASI. Di desa Wanaraja masih terdapat ibu menyusui yang mengalami puting lecet, bengkak dan nyeri pada payudara serta puting datar. Masyarakat desa Wanaraja belum sepenuhnya memahami tentang teknik menyusui yang benar, sehingga jika puting lecet maka payudara tersebut berhenti untuk disusui. **Metode :** Metode dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang teknik menyusui yang benar, praktik dan evaluasi melalui kuesioner. **Hasil :** Meningkatnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar sehingga proses menyusui dapat berjalan lancar dan tercapai program pemerintah yaitu pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan ibu baik sebanyak 75% dan cukup 25%. **Kesimpulan :** Terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

ARTICLE INFO

Article History

Received : December 15, 2018

Accepted : January 12, 2019

Key Words :

knowledge breastfeeding
mothers, correct breastfeeding
techniques

ABSTRACT

Background : The correct breastfeeding behavior influences the success in breastfeeding. In the village of Wanaraja there are still nursing mothers who experience nipple blisters, swelling and pain in the breasts and flat nipples. The people of Wanaraja village do not fully understand the correct breastfeeding technique, so if the nipples are scratched, the breast stops to feed. **The method :** counseling about correct breastfeeding techniques, practice and evaluation through questionnaires. **The Results:** to increase maternal knowledge about the correct breastfeeding techniques so that the breastfeeding process runs smoothly and a government program is achieved, namely exclusive breastfeeding. Good mother's knowledge as much as 75% and enough 25%. **Conclusion :** There was an increase in knowledge between before and after counseling

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 dijelaskan bahwa 67,5% ibu yang gagal memberikan ASI eksklusif kepada bayinya adalah kurangnya pemahaman ibu tentang teknik menyusui yang benar, sehingga sering menderita puting lecet dan retak (Riskesdas, 2010). Keberhasilan menyusui harus diawali dengan kepekaan terhadap waktu yang tepat saat pemberian ASI. Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah pada ibu dan bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham bagaimana teknik menyusui yang benar dapat menjadi masalah dalam menyusui. Adapun masalah dalam menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak, abses payudara (mastitis) (Lismaysarah, 2013). Berdasarkan analisis situasi dan analisis data keadaan desa Wanaraja melalui survey awal terhadap beberapa ibu menyusui, masih ada ibu yang mengalami puting susu lecet, payudara bengkak dan payudara nyeri dan puting datar.

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Suradi, 2004). Perilaku menyusui yang salah dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau enggan menyusui (Proverawati, 2010). Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola yang teratur dalam menyusui dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1 – 2 minggu kemudian. Menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya (Purwanti, 2004).

Teknik menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI. Isapan bayi akan berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya, namun sering kali ibu kurang mendapatkan informasi tentang manfaat ASI dan tentang teknik menyusui yang benar (Roesli, 2011). Faktor yang berhubungan dan faktor yang paling menjadi penentu yang berhubungan

dengan teknik menyusui adalah variabel pengetahuan ibu ($p=0,039$) (Rhipiduri, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arismawati (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan antara teknik menyusui yang benar dengan keberhasilan laktasi ($p\text{-Value} = 0,000$) (Arismawati, 2017). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Romiyati (2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui dengan perilaku dalam pemberian ASI pada ibu menyusui ($p\text{-Value}$ sebesar 0,003) (Romiyati, 2015).

Untuk mengurangi resiko dari teknik menyusui yang kurang tepat dapat dilakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang manfaat menyusui dan penatalaksanaannya. Dukungan dari suami, keluarga, masyarakat dan tenaga kesehatan sangat menentukan keberhasilan dalam pelaksanaannya. Dukungan tenaga kesehatan mempunyai hubungan yang bermakna dengan perilaku ibu dalam menyusui (Ida, 2012).

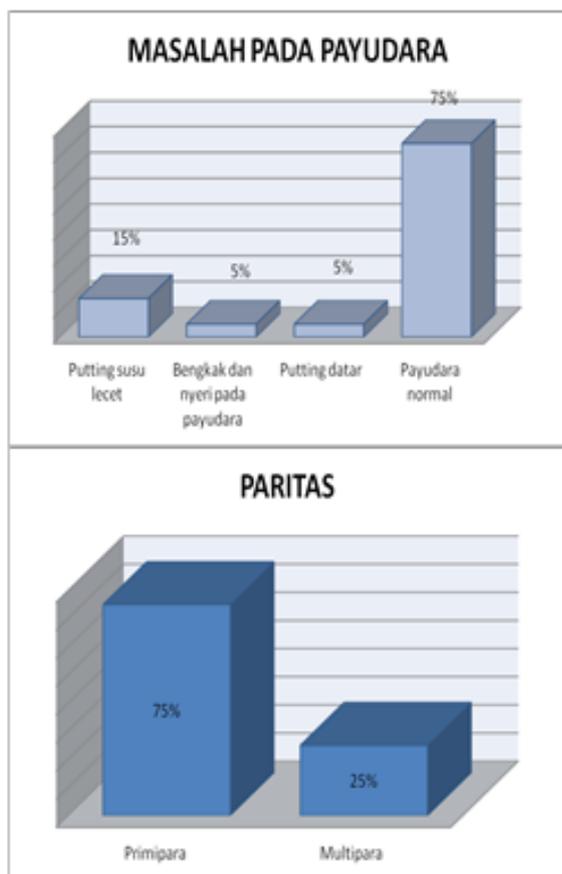
Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar dan dapat menerapkannya sehingga proses menyusui berjalan lancar dan tercapai program pemerintah yaitu pemberian ASI eksklusif.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan tentang pentingnya teknik menyusui yang benar, praktik langsung dengan bayinya dan pelaksanaan evaluasi proses maupun hasil melalui kuesioner tentang materi penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Wanaraja merupakan desa yang terletak di Kecamatan Wanayasa yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Wanayasa 2 Kabupaten Banjarnegara. Jarak dari ibu kota Banjarnegara ± 35 km, arah utara. Batas Desa Wanaraja sebelah selatan dengan Desa Wanayasa, sebelah barat Desa Balun, sebelah utara Desa Jatilawang, dan sebelah timur Desa Legoksayem, yang semuanya masuk dalam wilayah Kecamatan Wanayasa.



Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan, praktik dan evaluasi teknik menyusui yang benar di desa Wanaraja adalah sebanyak 20 orang. Jumlah ibu yang primipara sebanyak 15 orang (75%) sedangkan jumlah ibu yang multipara sebanyak 5 orang (25%). Ibu yang mengalami puting susu lecet sebanyak 3 orang (15%). Ibu yang mengalami bengkak dan nyeri pada payudara sebanyak 1 orang (5%) dan ibu yang mengalami puting datar (pada payudara sebelah kanan) sebanyak 1 orang (5%).

Lama dan Frekuensi Menyusui

Menyusui bayi sebaiknya tanpa dijadwal (*on demand*), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi menangis bukan karena sebab lain (kencing dan sebagainya) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI tanpa jadwal, sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah banyak

masalah yang mungkin timbul (Purwanti, 2004).

Langkah - langkah Teknik Menyusui Yang Benar

Ibu mencuci tangan sebelum menyusui bayinya. Ibu duduk dengan santai dan nyaman, posisi punggung bersandar (tegak) sejajar punggung kursi, kaki diberi alas sehingga tidak menggantung. Mengeluarkan sedikit ASI dan mengoleskan pada puting susu dan aerola sekitarnya (desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu). Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Ibu menempelkan perut bayi pada perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi dibelakang ibu dan yang satu didepan, kepala bayi menghadap ke payudara. Ibu memposisikan bayi dengan telinga dan lengan pada garis lurus. Ibu memegang payudara dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah serta tidak menekan puting susu atau areola. Ibu menyentuhkan puting susu pada bagian sudut mulut bayi sebelum menyusui. Setelah mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi. Ibu menatap bayi saat menyusui (Depkes RI, 2009).

Menyusui bayi harus secara bergantian pada kedua payudara untuk mempertahankan produksi ASI tetap seimbang pada kedua payudara. Pasca Menyusui: 1) Melepas isapan bayi dengan cara jari kelingking di masukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut bayi atau dagu bayi ditekan ke bawah 2) Setelah bayi selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola, biarkan kering dengan sendirinya.

Menyendawakan bayi dengan: 1) Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung ditepuk perlahan-lahan atau 2) Bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya di tepuk perlahan-lahan.

Cara menyusui sambil berbaring

Ibu berbaring miring dan punggung diganjal bantal. Usahakan lengan sebelah payudara yang mengarah ke mulut bayi dapat menopang tubuh bayi, mulai dari leher, punggung, dan bokongnya. Jadi, kedudukan bayi tetap berbaring sambil ditopang lengan ibunya. Leher bayi terletak di persendian

lengan ibunya. Punggung bayi di lengan bawah ibu, bokongnya ditopang dengan telapak tangan ibu. Dengan demikian, mulut bayi dapat diatur agar dapat mencapai puting payudara ibu. Tangan ibu yang bebas membantu memasukkan puting susu ke mulut bayi sambil telapak tangan menahan payudara agar tidak menutup hidung bayi. Jari telunjuk dan jari tengah membantu mengeluarkan ASI dengan cara menjepit payudara. Jangan menyusui menggunakan dot sebelum cara menyusui ini bisa dilakukan dengan baik. (Saminem, 2009).

Cara pengamatan teknik menyusui yang benar

Jika bayi telah menyusu dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda seperti bayi tampak tenang, badan bayi menempel pada perut ibu, mulut bayi terbuka lebar, dagu bayi menempel pada payudara ibu, sebagian areola masuk ke dalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk, bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan, puting susu tidak terasa nyeri, telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus serta kepala bayi agak menengadah. (Proverawati, 2010).

Tanda Posisi Bayi Menyusu yang Benar

Tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu, dagu bayi menempel pada payudara ibu, dada bayi menempel pada dada ibu yang berada di dasar payudara, telinga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi, mulut bayi terbuka lebar dengan bibir bawah yang terbuka, sebagian besar areola tidak tampak, bayi menghisap dalam dan perlahan, bayi puas dan tenang pada akhir menyusu, terkadang terdengar suara bayi menelan dan puting susu tidak terasa sakit atau lecet. (Depkes RI, 2005).

Evaluasi Praktik Teknik Menyusui Yang Benar

Setelah pemberian penyuluhan, semua peserta melakukan praktik teknik menyusui yang benar dengan melihat demonstrasi yang pemateri lakukan serta melihat langkah-langkah yang ditampilkan di slide. Sebanyak 17 orang (85%) ibu sudah benar dalam penatalaksanaannya.

Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh teknik dan posisi menyusui yang benar. Jika teknik menyusui benar maka tingkat

keberhasilan laktasinya akan berhasil dan sebaliknya jika cara menyusui salah tingkat keberhasilan laktasinya juga kurang berhasil sehingga dapat berpengaruh terhadap ibu dan bayinya seperti: puting susu terasa nyeri bahkan lecet, bayi kurang tidur dan berat badan bayi menurun (Hasselquist, 2006). Teknik menyusui yang tidak dikuasai oleh ibu akan berdampak pada ibu seperti mastitis, payudara bergumpal, puting sakit, sedangkan pada bayi dapat dipastikan bayi tidak mau menyusu yang berakibat bayi tidak akan mendapatkan ASI cukup (Sulistiyowati, 2011).

Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Yang Benar

Pengetahuan ibu menyusui tentang "sebelum bayi menghisap puting susu, keluarkan sedikit ASI dioleskan pada puting susu dan aerola". Berdasarkan hasil dari kuesioner didapatkan 10 dari 20 peserta (50%) menjawab benar.

"Urutan teknik menyusui yang benar". Didapatkan 11 dari 20 peserta (60%) menjawab benar.

"Menyusui bayi harus secara bergantian pada kedua payudara". Didapatkan 18 dari 20 peserta (90%) menjawab benar.

"Cara melepas isapan bayi dengan dagu bayi ditekan ke bawah". Didapatkan 15 dari 20 peserta (75%) menjawab benar.

"Setelah selesai menyusui, puting susu dan sekitarnya dibasahi ASI dan biarkan kering sendiri". Didapatkan 15 dari 20 peserta (75%) menjawab benar.

"Bayi disusui tanpa jadwal". Didapatkan 18 dari 20 peserta (90%) menjawab benar. "Berbaring miring dan punggung diganjal bantal pada teknik menyusui sambil berbaring". Didapatkan 12 dari 20 peserta (60%) menjawab benar. "ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam 2 jam". Didapatkan 15 dari 20 peserta (75%) menjawab benar. "Manfaat menyusui sesering mungkin akan memperlancar produksi ASI". Didapatkan 17 dari 20 peserta (85%) menjawab benar.

"Tujuan menyendawakan bayi setelah disusui dapat mengeluarkan udara dalam lambung agar bayi tidak muntah". Didapatkan 18 dari 20 peserta (90%) menjawab benar.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang teknik menyusui yang benar, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar secara umum meningkat. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hal sebagai berikut:

- a. Antusiasme pada saat sedang dijelaskan, ibu sangat memperhatikan.

4.2. Saran

- a. Perlu adanya pemantauan atau pembinaan secara lintas sektor dan lintas program terkait tentang teknik menyusui yang benar sehingga dapat terwujud program pemberian ASI secara eksklusif.
- b. Setelah mendapatkan penyuluhan, ada tindak lanjut dari para ibu yang sedang menyusui untuk menerapkan teknik menyusui yang benar.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

- a. Program Pengabdian Masyarakat ini dibiayai oleh UP2M Politeknik Banjarnegara.
- b. Kepala Desa Wanaraja yang telah memberikan ijin sehingga program pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

Arismawati, Dian Fitra. 2017. *Hubungan Teknik Menyusui Yang Benar dengan Tingkat Keberhasilan Laktasi*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Stikes Dian Husada Mojokerto.

Depkes RI. 2005. *Manajemen Laktasi: Buku Panduan bagi Bidan dan petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Depkes RI.

Depkes RI. 2009. *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Balita*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Depkes RI.

Hasselquist, Mary Beth. 2006. *Tatalaksana ibu dan bayi pasca kelahiran, judul asli; pregnancy handbook for a new mother*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.

Ida. 2012. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif 6 Bulan di Wilayah Kerja Kemiri Muka Kota Depok Tahun 2011*. Fakultas Kesehatan

- b. Banyaknya pertanyaan yang diajukan menunjukkan bahwa ibu sudah mulai memahami teknik menyusui yang benar.
- c. Semua ibu menyusui bersedia untuk melakukan teknik menyusui yang benar, memperhatikan lama dan frekuensi menyusui dan memberikan ASI secara eksklusif.

Masyarakat Universitas Indonesia Depok, (Tesis).

Lismaysarah, Mona. 2013. *Hubungan tehnik menyusui dengan kelancaran asi pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Blang Bintang Aceh besar*. Diperoleh pada tanggal 15 Januari 2019 dari <http://simptakp.uui.ac.id/docjurnal/Monalismaysarah-jurnal.pdf>.

Proverawati, Atikah dan Eni Rahmawati. 2010. *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Purwanti, Sri, Hubertin. 2004. *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta: EGC.

Rhipiduri, Rivanica. 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Teknik Menyusui Pada Ibu Primipara*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan. Vol.10 No.1 Juni 2014.

Riset Kesehatan Dasar. 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Roesli, Utami. 2011. *Mengenal ASI Eksklusif*. Surabaya: Niaga Swadaya.

Romiyati. 2015. *Hubungan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui dengan perilaku dalam pemberian ASI pada ibu menyusui di puskesmas pakualaman Yogyakarta. Stikes Aisyiyah Yogyakarta, (Skripsi)*.

Suradi, Rulina dan Kristina Hesti. 2004. *Bahan Bacaan Manajemen Laktasi, Edisi 5*. Jakarta: Perinasia.

Saminem. 2009. *Dokumentasi Asuhan Kebidanan Konsep dan Praktik*. Jakarta: EGC.

Sulistiyowati, Wiwit. 2011. *Teknik Menyusui yang Benar pada Ibu Primipara di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. Jurnal Kesehatan Hospital Majapahit. Vol 3. No.2 Nopember 2011.