

## **KONSELING TEKNIK MENYUSUI DAN PERAWATAN PAYUDARA BAGI PARA IBU DI POSYANDU SUMUR BATU JAKARTA PUSAT**

Dian Mardhiyah, Rifqatussa'adah  
Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI,  
Jln Let Jend Suprpto Cempaka Putih Jakarta Pusat telp 021-4244574,  
dian.mar@yarsi.ac.id

### **Abstrak:**

ASI merupakan makanan utama bagi bayi. ASI adalah hak bayi yang harus dipenuhi ibu, namun sering para ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Salah satunya sebab karena ibu kurang memahami tata cara laktasi yang benar dan cara merawat payudara. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan konseling tentang menyusui serta merawat payudara sehingga dapat mengurangi hambatan saat menyusui bagi para Ibu. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Sumur Batu Jakarta Pusat. Hasil yang diperoleh sebelum dan setelah konseling menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu dengan hasil median *pretest* 58 dan median *posttest* 88. Kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pemberian ASI bagi bayi, terutama ASI Eksklusif, sehingga cakupan ASI eksklusif dapat meningkat, dan ikut serta dalam mencerdaskan anak bangsa.

**Kata kunci:** Menyusui, perawatan payudara

### **PENDAHULUAN**

Menyusui adalah suatu proses yang alamiah. Meskipun merupakan proses alamiah, menyusui seharusnya dipelajari mengenai cara menyusui yang baik dan benar. Hal ini karena menyusui sebenarnya tidak saja memberikan kesempatan kepada bayi untuk tumbuh menjadi manusia yang sehat secara fisik, tetapi juga lebih cerdas, mempunyai emosional yang stabil, perkembangan spiritual yang baik serta perkembangan sosial yang lebih baik. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi yang sangat ideal, komposisi gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik secara kualitas maupun kuantitas. ASI sebagai makanan tunggal akan mencukupi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal sampai usia 4 – 6 bulan.

Pada dasarnya, segera setelah melahirkan, secara naluri setiap ibu mampu menjalankan tugas untuk menyusui bayinya. Namun, untuk mempraktekkan bagaimana menyusui bayi yang baik dan benar, setiap ibu perlu mempelajarinya. Bukan saja ibu-ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan, tetapi juga ibu-ibu yang baru melahirkan anak yang ke-2 dan seterusnya.

Seorang ibu dengan bayi pertamanya mungkin akan mengalami berbagai masalah, dikarena tidak mengetahui cara-cara menyusui yang benar, seperti cara menaruh bayi pada payudara ketika menyusui, isapan yang mengakibatkan puting terasa nyeri dan masih banyak lagi masalah lain. Untuk itu seorang ibu butuh seseorang yang dapat membimbingnya dalam merawat bayi khususnya dalam menyusui.

Dalam rangka mengimplementasikan pasal 128 Undang-Undang No. 36 th. 2009 mengenai hak bayi untuk mendapatkan ASI secara eksklusif sejak lahir hingga enam bulan dan dapat di lanjutkan hingga dua tahun lamanya, maka pemerintah mensukseskan program sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui yaitu

1. Sarana pelayanan kesehatan mempunyai kebijakan tentang penerapan 10 langkah menuju keberhasilan menyusui dan melarang promosi PASI.
2. Sarana pelayanan kesehatan melakukan pelatihan untuk staf sendiri atau lainnya.
3. Menyiapkan ibu hamil untuk mengetahui manfaat ASI dan langkah keberhasilan menyusui. Memberikan konseling apabila ibu penderita infeksi HIV positif.
4. Melakukan kontak dan menyusui dini bayi baru lahir (1/2 - 1 jam setelah lahir).
5. Membantu ibu melakukan teknik menyusui yang benar (posisi peletakan tubuh bayi dan pelekatan mulut bayi pada payudara).
6. Hanya memberikan ASI saja tanpa minuman pralaktal sejak bayi lahir.
7. Melaksanakan rawat gabung ibu dan bayi.
8. Melaksanakan pemberian ASI sesering dan semau bayi.
9. Tidak memberikan dot/kempeng.
10. Menindak lanjuti ibu-bayi setelah pulang dari sarana pelayanan kesehatan.

Posyandu yang merupakan ujung tombak dan berkontak langsung dengan masyarakat. Posyandu ikut serta dalam implementasi program pemerintah dalam rangka mensukseskan program sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui. Maka pengabdian ini menggunakan saluran posyandu dalam melakukan konseling tentang menyusui dan perawatan payudara, sebagai salah satu langkah mensukseskan program pemberian ASI bagi bayi.

### **METODE KEGIATAN**

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah konseling tentang menyusui, dan memperagakan cara merawat payudara sendiri, serta *pretest* dan *posttest* untuk menilai kenaikan dari pengetahuan Ibu

### **ANALISIS DAN HASIL**

RW 07 terletak di Kelurahan Sumur Batu dan berada di kawasan yang padat penghuni. Jumlah Ibu hamil 10 orang, Ibu menyusui 10 orang dan Ibu pasangan usia subur 16 orang, total seluruhnya 36 orang.

Kegiatan dilakukan pada hari Jumat tgl 24 Maret 2017, dimana pelaksanaannya terlambat dari jadwal yang sudah dialokasikan, hal ini dikarenakan Ibu PKK RW 07 mempunyai kegiatan yang sangat banyak dan sudah mengundurkan jadwal sebanyak 2 kali, pertama pada hari senin 27 Februari dan kedua Senin tanggal 20 Maret dikarenakan jadwal kegiatan yang cukup padat.

Penyuluhan dan konseling tentang menyusui dan perawatan payudara dilakukan pada bulan Maret, antusias dari Ibu-ibu cukup baik, terlihat dari banyaknya peserta bertanya dan berpartisipasi untuk ikut mempraktekkan apa yang sudah di sampaikan. Ada Ibu yang bertanya tentang kendala saat menyusui, seperti puting lecet yang memang kasusnya cukup banyak.

Ibu-Ibu kemudian diberikan *pretest* dan *posttest* untuk menilai pemahaman mereka mengenai teknik menyusui dan perawatan payudara. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman dari Ibu-ibu, didapatkan nilai hasil median *pretest* adalah 58 dan median *posttest* 88. Didapatkan kenaikan pemahaman mengenai tehnik menyusui dan perawatan payudara, dari seluruh ibu yang hadir. Diharapkan Ibu-ibu sudah memahami bagaimana teknik menyusui dan perawatan payudara yang baik sehingga permasalahan dalam menyusui dapat dicegah. Bendungan ASI yang menyebabkan rasa nyeri oleh Ibu juga dapat di minimalkan dengan cara merawat payudara Ibu selama menyusui, sehingga proses menyusui menjadi lebih lancar, Ibu merasa nyaman dan bayipun merasa lebih puas, yang nantinya dapat tumbuh dan kembang menjadi anak yang sehat dan kuat.

Tabel 1. Hasil Pencapaian

| No | Waktu      | Kegiatan  | Hasil  | Tercapai/Tidak tercapai | Kendala | Upaya |
|----|------------|---|--|-------------------------|---------|-------|
| 1  | Maret 2017 | Pretest   | Median 58  | Tercapai                | -       | -     |
| 2  | Maret 2017 | Posttest  | Median 88 (pengetahuan ibu meningkat dari hasil pretest)   | Tercapai                | -       | -     |
| 3  | Maret 2017 | Penyuluhan dan konseling teknik menyusui dan perawatan payudara | Ibu hamil, pasangan usia subur paham tentang teknik menyusui dan perawatan payudara. Ibu yang hadir juga mendapatkan leaflet tentang teknik menyusui dan perawatan payudara. | Tercapai                | -       | -     |

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman dari para Ibu, didapatkan hasil median *pretest* nilai 58 dan *posttest* 88. Para Ibu paham teknik menyusui dan perawatan payudara. Para Ibu mengerti cara menangani kendala dalam menyusui.

Perlu dilakukan komunikasi, informasi dan edukasi yang kontinyu kepada para ibu agar tidak menghentikan menyusui apabila menemui kendala, tapi melihat permasalahannya dan melaksanakan tehnik yang baik dalam menyusui. Melakukan penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif dan memberikan ASI sampai usia 2 tahun, sehingga dapat menyemangati para Ibu untuk tetap terus menyusui bayinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2015. ASI Eksklusif pada Pekan ASI Internasional, Jakarta, 2015  
Depkes RI. 2015. Dukungan Ibu Bekerja Beri ASI Eksklusif, Jakarta, 2015.  
IDAI, 2013. Manajemen Laktasi, <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/manajemen-laktasiAndreasen>. Diakses pada 25 Oktober 2016  
Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni, Rineka Cipta, Jakarta



FOTO 1. KONSELING TEKNIK MENYUSUI DAN PERAWATAN PAYUDARA DI RW 07



FOTO 2. PENYULUHAN DAN KONSELING



FOTO 3. PANITIA DAN IBU KADER SAAT PELAKSANAAN