

Upaya Mempertahankan Pemberian ASI Eksklusif Melalui Pelatihan Manajemen ASI Perah Bagi Ibu Menyusui di Desa Banuayu Sumatera Selatan

Eni Folendra Rosa^{a*}, Aisyah^a, Nelly Rustiati^a, Suryanda^a

^aProdi Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, 32112, Indonesia

Abstract

Currently, exclusive breastfeeding coverage in Indonesia is still low, namely 55% of the target of above 80%. There are many factors causing the failure of exclusive breastfeeding, including 11-54% due to lack of knowledge about efforts to maintain breast milk production, especially for working mothers. This service aims to increase knowledge and skills regarding management of expressed breast milk as an effort to maintain breast milk production, as well as support the transformation of primary health services and is in line with the theme of World Breast Milk Week 2023, namely education and support for working breastfeeding mothers. The method used was breast milk management training for breastfeeding mothers in Banuayu Village, South Sumatra. The results of the service showed that expressed breast milk management training had a positive effect on increasing mothers' knowledge and skills, namely an increase in knowledge of expressed breast milk management by 61.25 points.

Keywords: Expressed breast milk; breastfeeding mother

Abstrak

Saat ini, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah yaitu 55% dari target diatas 80%, banyak faktor penyebab kegagalan ASI eksklusif antara lain 11-54 % karena kurang pengetahuan tentang upaya mempertahankan produksi ASI, terutama pada ibu bekerja. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang manajemen ASI Perah sebagai upaya mempertahankan produksi ASI, juga mendukung transformasi pelayanan kesehatan primer dan sejalan dengan tema pekan ASI sedunia 2023 yaitu edukasi dan support bagi ibu menyusui yang bekerja. Metode yang digunakan adalah pelatihan manajemen ASI Perah pada ibu menyusui Desa Banuayu Sumatera Selatan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen ASI Perah berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu, yaitu terjadi peningkatan pengetahuan manajemen ASI Perah sebesar 61,25 poin dari perbandingan nilai rata-rata pre test dan post-test.

Kata kunci: ASI Perah; Ibu menyusui

1. Pendahuluan

Kualitas kecerdasan anak saat ini merupakan penentu kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang, untuk mempersiapkan SDM yang berkualitas maka anak dapat harus tumbuh dan berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan perkembangan usianya. Perkembangan anak dapat optimal bila sejak dini mendapatkan asupan nutrisi yang baik sehingga anak tumbuh dan berkembang secara maksimal. Nutrisi yang terbaik dan alamiah bagi bayi usia dibawah 6 bulan adalah dengan pemberian ASI eksklusif, sayangnya masih banyak ibu yang gagal memberikan ASI eksklusif dengan berbagai sebab alasan yang sebenarnya bisa dicegah.

Secara alamiah, menyusui telah menjadi proses yang penting dalam memberikan gizi, perlindungan, dan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Pentingnya menyusui sudah lama diakui, namun masih terdapat tantangan dalam meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian ASI (Air Susu Ibu) yang optimal (Dukuzumuremyi, *et al.*, 2020).

* Corresponding author:

E-mail address: eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id



Data WHO tahun 2021 menunjukkan bahwa tingkat pemberian ASI eksklusif masih rendah di berbagai negara, dilaporkan hanya 44% bayi di bawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif. Capaian ASI eksklusif di Indonesia adalah 52,5 persen atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan disusui secara eksklusif, data ini menunjukkan penurunan sebesar 12 persen dari tahun 2019. Inisiasi menyusui dini juga menurun dari 58,2 persen pada 2019 menjadi 48,6 persen pada 2021 (Kemenkes, 2021).

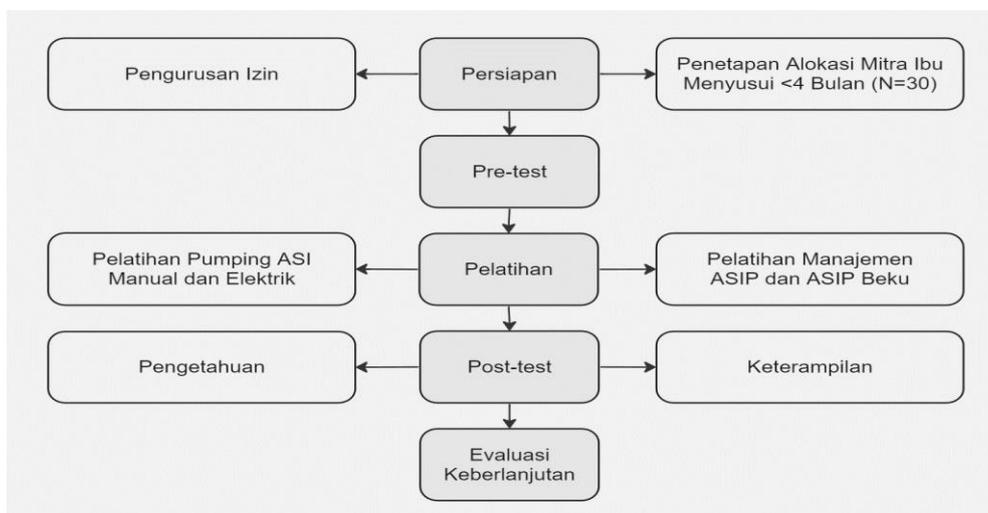
Rendahnya pemberian ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang kompleks. Utamanya yaitu kurangnya pemahaman dan edukasi tentang manfaat ASI eksklusif bagi kesehatan bayi dan ibu dapat menyebabkan rendahnya tingkat penerimaan (Al Ketbi *et al.*, 2018). Banyak orang tua tidak menyadari bahwa ASI eksklusif dapat memberikan nutrisi yang lengkap dan perlindungan dari penyakit bagi bayi. Selain itu, mitos dan pandangan tradisional tentang ASI dan penggunaan susu formula dapat mempengaruhi persepsi orang tua terhadap pilihan mereka (Nsiah-Asamoah, *et al.*, 2020). Adanya tekanan sosial dan lingkungan juga dapat menjadi faktor yang signifikan. Beban kerja, peran ganda sebagai pekerja dan ibu, serta dukungan sosial yang minim dapat menyulitkan ibu untuk memberikan ASI eksklusif (Nuampa *et al.*, 2022).

Dilaporkan saat ini bahwa lebih dari setengah miliar ibu bekerja tidak diberikan fasilitas dasar bersalin dan tidak mendapat dukungan menyusui ketika mereka kembali bekerja, oleh karena itu pada peringatan pekan ASI sedunia tahun 2023 ditetapkan tema dukungan pemberian ASI di tempat kerja. WHO menghimbau di berbagai negara dan berbagai jenis sektor kerja harus memastikan semua ibu yang bekerja dapat menyusui, termasuk pemberian cuti melahirkan selama minimal 18 minggu (WHO, 2023).

Pengabdian masyarakat ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian intervensi pemberian sayur katuk yang dimasak dengan santan dan dilaporkan bahwa peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi sayur katuk sebesar 262,96 ml. Namun sayangnya, ibu tidak memanfaatkan kelebihan ASI untuk membuat ASI Perah (Rosa, E. F. *et al.*, 2022), sehingga ASI yang berlebih setelah anak disusui tidak dimanfaatkan ibu sebagai simpanan ASI Perah (ASIP) yang dapat diberikan saat ibu tidak bersama bayi atau jika telah kembali bekerja. Berdasarkan dari hasil penelitian dan fenomena faktor penyebab gagal menyusui eksklusif maka pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui melalui pelatihan manajemen ASIP sebagai upaya ibu mempertahankan produksi ASI dan sukses memberikan ASI secara eksklusif.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di gedung Serbaguna Desa Banuayu Kabupaten OKU, Sumatera Selatan, dengan jadwal persiapan dimulai bulan April- Juni 2023, pelaksanaan pengabdian hingga evaluasi keberlanjutan kegiatan yaitu bulan Juli sampai September 2023, sedangkan penyelesaian laporan dimulai bulan Oktober 2023. Adapun framework kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Framework Pengabdian Masyarakat

Pada tahap persiapan merupakan tahap perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, meliputi pengurusan izin pengabdian, identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, penetapan mitra atau peserta pengabdian serta membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan pelaksanaan kegiatan disusun oleh masyarakat, sedangkan tim dosen pengabdian dan petugas Puskesmas bertindak sebagai fasilitator. Hasil penjajakan didapatkan bahwa peserta yang terpilih sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dan bersedia mengikuti pelatihan manajemen ASIP adalah sebanyak 30 orang ibu menyusui bayi usia dibawah 4 bulan. Selanjutnya ditentukan tempat, waktu pelaksanaan pelatihan. Tim dosen pengabdian selanjutnya mempersiapkan materi yang dibutuhkan melalui kegiatan wawancara mendalam bersama ibu calon peserta dan penanggung jawab posyandu ibu dan posyandu balita Desa Banuayu agar edukasi yang direncanakan dapat berhasil sesuai dengan tujuan pengabdian.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Sebelum pelaksanaan pengabdian dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan, keterampilan dan persepsi ibu tentang manajemen ASIP sebelum dilakukan pelatihan. Selanjutnya tim pengabdian mengumpulkan hasil pre test. Rangkaian kegiatan selanjutnya adalah membagikan materi pelatihan berupa 2 buah booklet yaitu booklet cara pemerahan ASI manual dan menggunakan pompa dan booklet cara penyimpanan ASI Perah menggunakan bahan botol kaca, botol plastik dan kantong plastik ASI, lama penyimpanan pada berbagai alat pendingin serta cara menggunakan ASI Perah Beku.

Pelatih kegiatan adalah dua orang dosen, satu dosen dengan latar belakang pendidikan perawat, bidan dan magister kesehatan ibu anak dan satu dosen lainnya dengan latar belakang perawat dan magister keperawatan, 2 orang kader kesehatan dengan latar belakang pendidikan Diploma dan SMA serta 5 orang mahasiswa keperawatan semester empat. Penyamaan persepsi dilakukan sebelum kegiatan antara tim dosen pengabdian, kader dan 5 mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian.

Pada tahap monitoring dan evaluasi pelaksanaan pengabdian dilakukan oleh tim pengabdian dan kader yang terlibat pada kegiatan pengabdian. Monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian dengan cara melakukan kunjungan pada peserta pengabdian yang dipilih secara acak diantara 30 peserta pengabdian. Monitoring keberlanjutan kegiatan pengabdian juga dilakukan oleh bidan desa dan kader penanggung jawab posyandu ibu dan balita yaitu pada saat kegiatan posyandu ibu dan balita pada tanggal 10 dan 11 bulan Agustus dan September 2023. Monitoring bertujuan mengevaluasi apakah edukasi yang telah diberikan dapat diterima dengan baik sekaligus mengevaluasi apakah ibu menyusui mengalami kesulitan dalam menyusui, khususnya dalam manajemen ASIP. Peserta pengabdian selain dibekali booklet tentang cara pemerahan ASI dan booklet manajemen ASIP beku juga diberikan video manajemen ASIP yang dapat dibuka setiap saat melalui android sehingga ibu dengan mudah dapat mengulang kembali jika ibu lupa. Post-test dilaksanakan pada tanggal 13 September 2023.





Gambar 1-5 Dokumentasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

3. Hasil Dan Diskusi

Hasil pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang manajemen ASI Perah sebagai upaya agar ibu tetap mempertahankan pemberian ASI secara eksklusif. Adapun karakteristik peserta pengabdian masyarakat ini ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Demografi Peserta Pengabdian Masyarakat

| Demografi | Frekuensi (n=30) | % |
|-------------------|------------------|------|
| Umur ibu | | |
| 20-30 tahun | 21 | 70 |
| 30-40 tahun | 9 | 30 |
| Umur bayi | | |
| 0-2 bulan | 19 | 63,3 |
| 3-4 bulan | 11 | 36,7 |
| Paritas | | |
| Primipara | 23 | 76,7 |
| Multipara | 7 | 23,3 |
| Pendidikan | | |
| Tinggi \geq SMA | 20 | 66,7 |
| Rendah \leq SMP | 10 | 33,3 |

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik peserta pengabdian masyarakat sebagian besar usia 20-30 tahun (70%), dengan memiliki bayi sebagian besar usia 0-1 bulan (63,3%) dan sebagian besar ibu adalah primipara (76,7%) serta sebagian besar peserta pengabdian berpendidikan tinggi yaitu 21 peserta (66,7%).

Tabel.2 Peningkatan Pengetahuan setelah Kegiatan Pengabdian

| Pengetahuan peserta | Rata-Rata | Median | Standar Deviasi |
|---------------------|-----------|--------|-----------------|
| Pre test | 35,62 | 30 | 7,16 |
| Post test | 96,87 | 90 | 8,26 |

Berdasarkan hasil pengabdian pelatihan manajemen ASIP terhadap ibu yang memiliki bayi < 4 bulan, peserta menyatakan mendapatkan pengetahuan dan wawasan terutama tentang fisiologi laktasi dan manfaat manajemen ASIP bagi keberhasilan memberikan ASI eksklusif. Peningkatan pengetahuan rata-rata peserta adalah 61,25 poin dari nilai rata-rata pretest adalah 35,62 dan nilai rata-rata post test 96,87, hasil evaluasi perbedaan pengetahuan mitra sebelum dan setelah pengabdian masyarakat ditampilkan pada tabel 2.

Peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang manajemen ASIP dalam upaya mempertahankan pemberian ASI dan memahami pentingnya memiliki persediaan ASIP di rumah ketika ASI ibu berlimpah setelah bayi disusui serta mampu memompa ASI ketika ibu sedang tidak bersama bayi. Setelah dilakukan pelatihan ibu dapat melakukan cara memompa ASI baik secara manual maupun dengan menggunakan pompa elektrik. Ibu terampil dalam menyimpan ASIP menggunakan botol atau wadah yang aman bagi kesehatan yaitu peralatan yang bebas BPA atau menggunakan wadah yang bertuliskan PP 5. Dari hasil evaluasi keberlanjutan pelaksanaan pengabdian dilaporkan kader dan bidan Desa bahwa ibu menyusui tidak lagi membuang atau membiarkan ASI yang berlebih. Ibu menyusui sudah memiliki ASIP ketika sudah harus bekerja dan mampu melakukan manajemen ASIP dirumah maupun di tempat kerja.

Menyusui merupakan salah satu tujuan pada Sustainable Development Goals (SDGs) 2030 karena menyusui langkah awal bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera (Kemenkes RI (2022)). Kekurangan produksi ASI paling banyak karena manajemen laktasi yang salah, antara lain karena membiarkan ASI lebih didalam payudara pada saat bayi sudah kenyang menyusui, karena secara fisiologis ASI akan dibentuk jika lobus tempat ASI atau kantong ASI kosong, yang hal ini dapat mengakibatkan terganggunya produksi ASI (Eni F.R, 2023). ASI eksklusif adalah hak asasi anak dan merupakan makanan terbaik karena mengandung zat antibodi dan nutrisi paling sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangannya sedangkan manfaat bagi ibu dapat melindungi dari risiko kanker ovarium dan payudara serta dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu dan bayi (Jama, A., et al 2020).

Pengetahuan tentang ASI eksklusif pada ibu menyusui memiliki peran yang krusial dalam mendukung praktik menyusui yang optimal dan kesehatan bayi secara menyeluruh (Rohini, et al., 2022). Pengetahuan ibu sangat penting untuk memberikan ASI eksklusif karena pengetahuan yang memadai membantu ibu memahami manfaat dan pentingnya ASI eksklusif bagi kesehatan dan perkembangan optimal bayi (Yuen et al., 2022). Ketika ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif, mereka lebih cenderung memiliki motivasi dan kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan dan melanjutkan praktik menyusui eksklusif meskipun dihadapkan pada tekanan atau kesulitan.

ASI perah adalah ASI yang diperah oleh ibu dan disimpan untuk diberikan kepada bayinya selama ibu bekerja diluar rumah atau diberikan pada kondisi tertentu yang menyebabkan bayi tidak bisa menyusu secara langsung. ASI perah merupakan metode yang cocok untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi meskipun ibu bekerja dan harus meninggalkan bayi. Ibu yang bekerja masih bisa tetap memberikan ASI eksklusif pada bayinya sampai usia 6 bulan meskipun tidak di rumah yaitu dengan cara mempersiapkan ASI perah. Kebanyakan ibu yang bekerja kurang mengetahui tata kelola ASI perah yang baik dan benar pada ibu pekerja. ASI dapat diperah dengan tangan, pompa ASI manual, ataupun pompa ASI elektrik. Memerah dengan tangan yang dikenal dengan teknik marmet lebih dianjurkan karena lebih mudah dan tidak memerlukan banyak peralatan.

Memerah ASI merupakan hal yang sangat berguna bagi ibu menyusui terutama dalam mengatasi atau mengurangi payudara bengkak, sumbatan atau ASI stasis. Pada bayi yang menolak menyusu maka memberikan ASIP adalah salah satu solusi untuk memenuhi nutrisi bagi bayi yang mengalami kesulitan dalam menghisap payudara misalnya pada kondisi lidah pendek, labioskizis, palatoschisis, prematuritas dan atau keadaan lainnya yang menyebabkan bayi kesulitan untuk menyusu secara langsung.

Ibu bekerja memiliki ASIP di rumah maka tidak ada alasan bagi ibu untuk tidak menyusui eksklusif dan dengan memerah ASI secara periodik merupakan salah satu upaya ibu mempertahankan produksi ASI, hal ini karena ASI yang tidak dikeluarkan dari lobus atau kantong ASI menyebabkan hipotalamus tidak memerintahkan untuk memproduksi ASI, jika hal ini terjadi berulang dapat mengakibatkan terhentinya produksi ASI dan merupakan salah satu penyebab

gagalnya ibu memberikan ASI eksklusif (Rosa, EF. et al., 2022). Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat Luluk dan Intan (2020) tentang manajemen ASIP, yang melaporkan bahwa pengetahuan manajemen ASIP mempengaruhi keberhasilan ibu menyusui secara eksklusif.

4. Simpulan

Pengabdian masyarakat melalui pelatihan manajemen ASIP berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan manajemen ASI Perah, Peningkatan pengetahuan sebesar 61,25 point dari nilai rata-rata pretest adalah 35,62 dan nilai rata-rata post test 96,87. Pengetahuan meliputi cara memompa ASI manual dan menggunakan pompa elektrik, mampu mengenali tempat penyimpanan ASIP yang aman bagi kesehatan bayi yaitu bebas BPA atau PP 5 serta ibu terampil cara menggunakan ASIP beku yang benar sesuai prosedur agar nutrisi yang terkandung di dalam ASIP tidak rusak karena proses pemanasan yang tidak benar.

Dari 30 orang peserta menyatakan dalam satu bulan setelah kegiatan dari hasil monitoring dan evaluasi oleh kader ibu telah memiliki ASIP di rumah dan menyatakan tidak membiarkan ASI yang berlebih terbuang dan bayi mendapatkan ASIP ketika ibu tidak bersama bayi. Pengetahuan ibu tentang manajemen ASIP membantu menciptakan praktik menyusui yang lebih optimal serta mendukung upaya ibu untuk berhasil memberikan ASI secara eksklusif. Diharapkan pengampu posyandu bidan dan kader kesehatan ibu dan balita proaktif secara berkala melakukan monitoring keberlanjutan hasil pelatihan terhadap ibu menyusui di wilayah binaannya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Palembang yang telah memberi dukungan moril dan materil juga kepada bidan, kader serta seluruh responden yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Al Ketbi, M. I., Al Noman, S., Al Ali, A., Darwish, E., Al Fahim, M., & Rajah, J. (2018). Knowledge, attitudes, and practices of breastfeeding among women visiting primary healthcare clinics on the island of Abu Dhabi, United Arab Emirates. *International Breastfeeding Journal*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13006-018-0165-x>
- Dukuzumuremyi, J. P. C., Acheampong, K., Abesig, J., & Luo, J. (2020). Knowledge, attitude, and practice of exclusive breastfeeding among mothers in East Africa: A systematic review. In the *International Breastfeeding Journal* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00313-9>
- Eni Folendra Rosa. (2023). *Edukasi Holistik Menyusui, Sukseskan ASI Eksklusif* (Msy Hartina Ulfa (ed.)). Deepublish.
- Jama, A., Gebreyesus, H., Wubayehu, T., Gebregyorgis, T., Teweldemedhin, M., Berhe, T., & Berhe, N. (2020). Exclusive breastfeeding for the first six months of life and its associated factors among children aged 6-24 months in Burao district, Somaliland. *International Breastfeeding Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13006-020-0252-7>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In F. Sibuea, Boga Hardhana, & W. Widiyanti (Eds.), *Pusdatin.Kemendes.go.id*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Luluk Rosida dan Intan M P (2020) Manajemen ASIP (ASI Perah) Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif (Studi Kuantitatif pada Ibu yang Bekerja di Instansi Pemerintahan Kota Yogyakarta), *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Vol 11 No 1. Januari 2020 (79 – 89).
- Nsiah-Asamoah, C., Doku, D. T., & Agblorti, S. (2020). Mothers' and Grandmothers' misconceptions and socio-cultural factors as barriers to exclusive breastfeeding: A qualitative study involving Health Workers in two rural districts of Ghana. *PLoS ONE*, 15(9 September). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239278>
- Nuampa, S., Ratinthorn, A., Patil, C. L., Kuesakul, K., Prasong, S., & Sudphet, M. (2022). Impact of personal and environmental factors affecting exclusive breastfeeding practices in the first six months during the COVID-19 pandemic in Thailand: a mixed-methods approach. *International Breastfeeding Journal*, 17(1), 73. [doi:10.1186/s13006-022-00515-3](https://doi.org/10.1186/s13006-022-00515-3)

- Rosa, E. F. Aisyah., R. Nelly., Zanzibar. (2022). Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) dan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 205–214. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3695>
- Rosa, E. F., Desy Rohana, I. G. A. P., & Ulfa, M. H. (2022). Effectiveness of exclusive breastfeeding holistic education. *Rawal Medical Journal*, 47(4). <https://doi.org/10.5455/rmj.111250.20220903124602>
- Rohini, A. M., Elavally, S., & Saradakutty, G. (2022). Effectiveness of breastfeeding education compared to standard hospital information on exclusive breastfeeding among mothers: A systematic review. *Journal of education and health promotion*, 11, 125. doi:10.4103/jehp.jehp708_21
- WHO, UNICEF. (2023). *World Breastfeeding Week 1-7 Agustus 2023*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>
- Yuen, M., Hall, O. J., Masters, G. A., Nephew, B. C., Carr, C., Leung, K., Moore Simas, T. A. (2022). The Effects of Breastfeeding on Maternal Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Women's Health*, 31(6), 787-807. doi:10.1089/jwh.2021.0504