



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 1, No.1, November 2020,

Hal. 55-61

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TEKNIK
MEMERAH, MENYIMPAN DAN MEMBERIKAN ASI PERAH PADA IBU
MENYUSUI DI KELURAHAN KADAMANGAN**

***HEALTH EDUCATION ON THE TECHNIQUES OF MILKING, STORING AND
GIVING BREASTFEEDING WOMEN IN KADAMANGAN VILLAGE***

¹Junaida Rahmi, ²Desy Darmayanti, ³Ria Sumarni, ⁴Fadia Nur Zahrah, ⁵Nagita Berlian
Febbyanti

^{1,2,3,4,5}.STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl.Pajajaran No.1, Tangerang Selatan dan 15417, Indonesia

ABSTRACT

Mother's milk is the best food for babies in early life. Breastmilk is given to babies for at least 6 months and solid foods should be given after the baby is 6. Breastfeeding has a positive impact on both the mother and the baby. In urban communities there is a tendency to stop breastfeeding at an earlier age, because the mother works. One alternative solution to this problem is to suck breast milk, then store it in the refrigerator. This community service aims to provide health education about the correct technique of expressing, storing and giving milk so that the quality of breast milk is maintained.

The implementation time was held on 18 November 2020 in Kadamangan Village RW 01. The parties involved in this activity were cadres and mothers and their families. Delivery of material using the method of lectures, discussions, questions and answers and 3x roleplay.

The results of activities carried out to mothers were 27 person. The implementation of the activity asks for permission from the Kadamangan village to provide health education. After obtaining permission and implementation time, the organizer prepares materials and media that will be used during the activity. On the predetermined day the mothers were gathered at the time of recitation at the mosque given the material delivered by a presenter and assisted by 2 assistants, the event was guided by a moderator. After the material was delivered, the moderator opened 2 question sessions. After that the presenter asks the participants if the participants can answer the questions properly and correctly. The result is the mother's knowledge of the techniques for expressing, storing and giving expressed breast milk getting better than before getting health education marked by many questions and enthusiastic participants participating in the activity.

Keywords: Breastfeeding, Expressing Technique, Storing and Giving Expressed Breast Milk

ABSTRAK

Air susu ibu merupakan makanan terbaik untuk bayi pada awal kehidupan. ASI diberikan pada bayi selama paling sedikit 6 bulan dan makanan padat seharusnya diberikan sesudah bayi berumur 6. Pemberian ASI mempunyai dampak positif baik bagi ibu maupun bagi bayi. Pada masyarakat perkotaan terdapat kecenderungan penghentian pemberian ASI pada usia yang lebih dini, karena ibu bekerja. Salah satu alternatif pemecahan masalah tersebut adalah dengan menyedot ASI, kemudian disimpan dalam lemari pendingin. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah yang benar sehingga kualitas ASI tetap terjaga.

Waktu pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 18 November 2020 di Kelurahan Kadamangan RW 01. Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah kader dan ibu beserta keluarganya. Penyampaian materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan roleplay sebanyak 3x.

Hasil kegiatan yang dilaksanakan kepada ibu sebanyak 27 orang. Pelaksanaan kegiatan meminta izin kepada kelurahan Kadamangan untuk mengadakan pendidikan kesehatan. Setelah didapatkan izin dan waktu pelaksanaan, pelaksana mempersiapkan, materi, dan media yang akan dipakai saat kegiatan. Pada hari yang telah ditentukan para ibu dikumpulkan pada saat pengajian dimesjid diberikan materi disampaikan oleh seorang

Junaida Rahmi, *et al*

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 1, No.1, November 2020, Hal. 55-61

penyaji dan dibantu oleh 2 orang asisten, acara dipandu oleh seorang moderator. Setelah materi disampaikan, moderator membuka 2 sesi pertanyaan. Setelah itu penyaji bertanya kepada peserta apabila peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Hasilnya pengetahuan ibu tentang teknik pemerah, menyimpan dan memberikan ASI perah bertambah lebih baik dibandingkan sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan ditandai dengan banyak pertanyaan dan peserta antusias mengikuti kegiatan.

Kata Kunci : ASI, Teknik Pemerah, Menyimpan dan Memberikan ASI Perah

PENDAHULUAN

Air susu ibu merupakan makanan terbaik untuk bayi pada awal kehidupan. *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, merekomendasikan sebaiknya bayi diberikan ASI selama paling sedikit 6 bulan dan makanan padat seharusnya diberikan sesudah bayi berumur 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. Cakupan ASI eksklusif di Negara Amerika tahun 2012 yaitu hanya 32,1% pada 6 bulan pertama kelahiran (Heymann, *et al.*, 2012; WHO and UNICEF, 2012).

Pemberian ASI mempunyai dampak positif baik bagi ibu maupun bagi bayi, bagi bayi menyusui mempunyai peran penting untuk pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi, karena ASI kaya dengan zat gizi makronutrien dan mikronutrien. Bagi ibu, menyusui dapat mengurangi risiko perdarahan postpartum, involusi uteri lebih cepat karena peningkatan kadar oksitosin, menjarangkan kehamilan yang disebabkan karena terjadinya amenore laktasi, mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium, lebih ekonomis dan praktis

(WHO, 2002; *American Academy of Pediatrics*, 2005; Ballard and Morrow, 2013).

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2010 adalah 33,6%, meningkat menjadi 38,5% pada tahun 2011 dan 42% pada tahun 2012 serta mengalami penurunan pada tahun 2013 menjadi 30,2%. Cakupan pemberian ASI di Provinsi Banten pada bayi 0-23 bulan sebesar 76,3%. Rendahnya cakupan ASI eksklusif secara Nasional tentu perlu mendapat perhatian lebih dari pemerintah. Penggalakan ASI memang bukan hal yang baru namun berbagai upaya untuk meningkatkannya terus dilakukan baik oleh pemerintah maupun swasta dan juga masyarakat peduli ASI, karena hasil cakupan ASI eksklusif belum mencapai target yang diinginkan secara Nasional yaitu sebanyak 80%. Hal ini terjadi karena rendahnya pencapaian program ASI eksklusif pada setiap Provinsi dan wilayah Kabupaten dan Kota di Indonesia (SDKI, 2012; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013 dan 2018; Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Pada penelitian Elmiyasna (2009) yang merupakan penyebab rendahnya

pemberian ASI Eksklusif adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif, masalah dalam ASI seperti ASI tidak keluar. Selain itu pada ibu yang bekerja tidak tahu bagaimana memberikan ASI perah dan menyimpan ASI perah, faktor lain karena ibu menyusui yang bekerja beranggapan ASI tidak cukup diberikan kepada bayi, dan bayi tidak akan merasa kenyang.

Pada masyarakat perkotaan terdapat kecenderungan penghentian pemberian ASI pada usia yang lebih dini, karena ibu bekerja. Padahal, banyak solusi yang ditawarkan untuk tetap bisa memberikan ASI secara eksklusif. Salah satu alternatif pemecahan masalah tersebut adalah dengan menyedot ASI, kemudian disimpan dalam lemari pendingin (Roesli, 2000).

Pada dasarnya ASI adalah steril, tetapi dapat terkontaminasi oleh mikroorganisme selama pemerasan dan juga terpapar oleh udara. Selama penyimpanan dalam suhu kamar, jumlah bakteri dapat meningkat dan menurunkan kualitas ASI. Cara penyimpanan yang tidak benar dilemari pendingin bisa menurunkan kualitas ASI (Iqbal, 2009).

Penyimpanan ASI sangat diperlukan karena berbagai alasan, misalnya: pada ibu

yang bekerja yang tidak memungkinkan ibu membawa bayinya ketempat kerja, bayi tidak mampu menghisap puting bayi, dan ibu sakit dan tidak mampu memberi ASI secara mandiri (Sulistiawaty, 2009).

Dalam penelitian Fayed *et.all* (2012) menyatakan tentang dampak pekerjaan terhadap praktek pemberian ASI, bahwa sebagian besar ibu-ibu bekerja menghentikan pemberian ASI setelah kembali bekerja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penghentian pemberian ASI adalah kurangnya fasilitas di tempat kerja terhadap proses pemberin ASI yaitu tempat pemerah dan penyimpanan ASI.

Rendahnya cakupan ASI eksklusif secara Nasional tentu perlu mendapat perhatian lebih dari pemerintah. Penggalakan ASI memang bukan hal yang baru namun berbagai upaya untuk meningkatkannya terus dilakukan baik oleh pemerintah maupun swasta dan juga masyarakat peduli ASI, karena hasil cakupan ASI eksklusif belum mencapai target yang diinginkan secara Nasional yaitu sebanyak 80%. Hal ini terjadi karena rendahnya pencapaian program ASI eksklusif pada setiap Provinsi dan wilayah Kabupaten dan Kota di Indonesia. Pemberian ASI awal sampai bayi berumur 6 bulan dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu proses

pertumbuhan jaringan pembuat ASI, penurunan produksi dan pengeluaran ASI setelah melahirkan yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu. Berdasarkan hal tersebut kami ingin memberikan pendidikan kesehatan tentang teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI Perah pada ibu menyusui di Kelurahan Kadamangan RW 01.

Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat adalah Setelah mengikuti pendidikan kesehatan atau penyuluhan ini ibu menyusui dapat menerapkan teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah yang benar sehingga kualitas ASI tetap terjaga.

METODE PELAKSANAAN

Untuk memecahkan masalah yang terdapat dalam kegiatan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu menyusui teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah di Kelurahan Kadamangan RW 01 adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan tentang perlunya pelaksanaan pemberian ASI eksklusif pada bayi.
2. Memberikan penjelasan kepada ibu menyusui tentang teknik memerah ASI
3. Memberikan penjelasan kepada ibu menyusui tentang menyimpan ASI

4. Memberikan penjelasan kepada ibu menyusui tentang memberikan ASI perah

5. Memberikan keterampilan kepada ibu menyusui tentang perawatan teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah

6. Membuat kelompok ibu menyusui sebagai wadah diskusi tentang pendidikan kesehatan.

Pemecahan masalah dilaksanakan sesuai dengan kerangka pemecahan masalah.

Pihak yang terlibat dalam kegiatan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu menyusui teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah ini adalah kader dan ibu beserta keluarganya.

Penyampaian materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan roleplay sebanyak 3x. Materi disampaikan oleh seorang penyaji dan dibantu oleh 2 orang asisten, acara dipandu oleh seorang moderator. Setelah materi disampaikan, moderator membuka 2 sesi pertanyaan. Setelah itu penyaji bertanya kepada peserta apabila peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Kemudian setiap memulai pertemuan dilakukan evaluasi kepada ibu.

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang kegiatan pendidikan kesehatan pada ibu menyusui teknik

memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah dilaksanakan pada tanggal 18 November 2020 di Kelurahan Kadamangan RW 01.

Sarana dan Alat yang digunakan

1. Phantom (alat peraga)
2. Leaflet
3. Lap atau handuk kecil
4. Wadah untuk menyimpan ASIP
5. Botol kaca
6. Botol plastik keras
7. Plastik khusus menyimpan ASIP

Pelaksanaan pengabmas ini tidak lepas dari bantuan kader, kelurahan dan keluarga sasaran dan tim pelaksana pengabdian masyarakat yaitu mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang .

Kegiatan Pengabmas dilaksanakan melalui evaluasi yang dilakukan untuk melihat hasil dari pelaksanaan pendidikan kesehatan atau penyuluhan berdasarkan indikator. Dari hasil evaluasi tersebut dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran guna melakukan perbaikan dan pengembangan berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan melibatkan Puskesmas, Kader dan Mahasiswa. Jumlah ibu yang mengikuti kegiatan sebanyak 27 orang. Pelaksanaan

kegiatan meminta izin kepada kelurahan Kadamangan untuk mengadakan pendidikan kesehatan. Setelah didapatkan izin dan waktu pelaksanaan, pelaksana mempersiapkan, materi, dan media yang akan dipakai saat kegiatan. Pada hari yang telah ditentukan para ibu dikumpulkan pada saat pengajian di masjid dan dilakukan penyampaian materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan roleplay sebanyak 3x. Materi disampaikan oleh seorang penyaji dan dibantu oleh 2 orang asisten, acara dipandu oleh seorang moderator. Setelah materi disampaikan, moderator membuka 2 sesi pertanyaan. Setelah itu penyaji bertanya kepada peserta apabila peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.

Hasilnya pengetahuan ibu tentang teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah bertambah lebih baik dibandingkan sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan ditandai dengan banyak pertanyaan dan peserta antusias mengikuti kegiatan.

Hasilnya pengetahuan ibu tentang teknik memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah bertambah lebih baik. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010), hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku

seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik).

Pengalaman dan lingkungan tersebut kemudian diketahui, dipersepsikan atau diyakini seseorang sehingga menimbulkan motivasi untuk bertindak yang akhirnya diwujudkan dengan perilaku, termasuk perilaku sehat. ASI perah mengandung vitamin A, D dan E, kandungan vitamin tersebut relatif stabil jika ASI disimpan dalam lemari pendingin dalam suhu -20° atau dalam kondisi membeku. Berbeda halnya dengan vitamin C dan imunoglobulin yang kondisinya akan lebih tidak stabil. Kualitas ASI perah jauh lebih baik jika dibandingkan dengan susu formula, walaupun kandungannya akan lebih berkurang jika disimpan dalam waktu yang relatif lebih lama (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia, 2011).

Pada pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini terkendala dengan pandemi covid-19, sehingga untuk penyampaian pendidikan kesehatan banyak ibu yang tidak datang. Akan tetapi pembinaan tetap dilakukan walaupun di luar waktu yang telah direncanakan. Ibu pengajian yang mengikuti kegiatan ini

antusias sekali sehingga kegiatan ini berjalan lancar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang teknik pemerah, menyimpan dan memberikan ASI perah di Kelurahan Kadamangan berjalan sesuai dengan rencana dan diikuti sebanyak 27 orang ibu-ibu. Kegiatan juga dibantu oleh pihak kader dari Puskesmas Keranggan dan pihak kelurahan untuk fasilitasi kegiatan ini.

Saran

Saran yang dapat disampaikan sebagai berikut ini berdasarkan hasil kegiatan:

- a. Hendaknya semua ibu menyusui yang ada di Kelurahan Kadamangan dapat mengikuti kegiatan ini.
- b. Hendaknya pihak Puskesmas dapat memantau kegiatan yang telah dilakukan ini.
- c. Hendaknya terjalin kerjasama pihak STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan Puskesmas dan kelurahan Kadamangan untuk meningkatkan pemberian ASI di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua dan LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang sudah memberikan izin kepada Tim Pengabdian kepada Masyarakat dan pihak kelurahan Kadamangan yang sudah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI). 2011. Alasan Medis Untuk Tidak menggunakan Pengganti ASI. <http://aimi-asi.org/alasan-medis-penggantiasi/>
- Depkes RI. Standar Asuhan Kebidanan. 2007
- Heymann J, Earle A. Breastfeeding policy : a globally comparative analysis. 2013; 398–406.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018
- Notoatmodjo, S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta Proverawati, A. Dkk. 2010. *ASI dan Menyusui*. Cetakan I. Muha Medika. Yogyakarta. 2010
- Purwanti. *Konsep Penerapan ASI eksklusif*. Buku Kedokteran. Jakarta : EGC. 2004
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013.
- Sulistiyawati, Ari. *asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta: Salemba Medika. 2009
- Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). Survey Demografi Kesehatan Indonesia. Akses 11 Januari 2015. BKKBN. BPS., Kemenkes, R.I., Measure DHS & ICF, I. 2012. <http://www.depkes.go.id/resources/download.pdf>.
- Suyatno. Analisa Keuntungan Ekonomi Dari Pemberian ASI Secara Eksklusif. 2005
- World Health Organization (WHO) and The United Nations Children's Fund (UNICEF). 2012. Breastfeeding Conselling A Training Course. Participans Manual Part One. Session1-9.