

Penyuluhan Program SBM (*Save Breast Milk*) Untuk Meningkatkan Kesadaran Asi Eksklusif Pada Ibu Nifas

Sherllia Sofyana

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara



Article history

Received: 02-06-2022

Accepted: 02-08-2022

Published: 02-09-2022

Keywords:

exclusive breastfeeding;

health education;

save breast milk;

working mother.

Abstrak

Air susu ibu (ASI) adalah sumber nutrisi yang ideal dan makanan yang paling aman bagi bayi selama 0-6 bulan kehidupan. Pemberian ASI eksklusif dapat mengalami kegagalan disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah ibu bekerja. Program SBM (*Save Breast Milk*) ditujukan pada ibu yang bekerja diberikan penjelasan mengenai pentingnya ASI eksklusif bagi ibu dan bayi serta penjelasan tentang teknik menyusui yang baik dan benar untuk ibu menyusui agar ketika menyusui ibu dan bayi dapat merasakan kenyamanan. Tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan cara penyimpanan ASI. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi berupa penyuluhan selama 1 hari menggunakan alat bantu leaflet dan perangkat lainnya. Peserta berjumlah 18 orang ibu menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Loru. Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan yang diberikan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI dan cara penyimpanan ASI pada ibu yang bekerja agar mencukupi kebutuhan nutrisi dari bayinya. Ibu berkerja menjadi termotivasi untuk memberikan ASI walaupun sibuk bekerja berkat adanya program SBM ini. Kesimpulannya yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu menyusui yang bekerja setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya ASI bagi bayi dan cara penyimpanan ASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi.

Breast milk (ASI) is an ideal source of nutrition and the safest food for babies for 0-6 months of life. Exclusive breastfeeding can fail due to several factors, including working mothers. The SBM (Save Breast Milk) program is aimed at working mothers who have explained the importance of exclusive breastfeeding for mothers and babies as well as an explanation of good and correct breastfeeding techniques for breastfeeding mothers so that when breastfeeding, mothers and babies can feel comfortable. The aim is to increase mothers' knowledge about exclusive breastfeeding and how to store breast milk. The method is providing education through counseling for one day using a leaflet and other devices. Participants totalled 18 breastfeeding mothers. This activity was carried out in Loru Village. Based on the results of the health education provided, there is an increase in knowledge about the importance of exclusive breastfeeding and how to save breast milk for working mothers to meet their babies' nutritional needs. Working mothers are motivated to breastfeed even though they are busy working, thanks to this SBM program. The conclusion is that there is an increase in the knowledge and attitudes of breastfeeding mothers who work after being given health education about the importance of breast milk for babies and how to store breast milk to meet the nutritional needs of infants.



PENDAHULUAN

Air Susu Ibu adalah makanan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Rekomendasi dari United Nation Childrens Funds dan World Health organization menyatakan bahwa sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan dan makanan padat seharusnya diberikan sesudah anak berumur enam bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun ([Organization & Unicef, 2020](#)). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI Eksklusif, 9,3%, ASI Parsial, dan 3,3% ASI Predominan ([Kemenkes, 2018](#)).

Cakupan pemberian ASI di Indonesia pada penelitian IDAI hanya 49,8% yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional. Penyebab adanya penurunan produksi ASI pada ibu karena kondisi stres ibu, lelah bekerja, kondisi kesehatan, produksi tidak lancar maupun psikologis ibu sendiri ([Nurlaily et al., 2022](#)). ASI (air susu ibu) merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi ([Asnidawati & Ramdhan, 2021](#)). Cara pemberian makanan pada bayi yang baik dan benar adalah menyusui bayi secara eksklusif. ASI Eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif merupakan pemberian ASI saja pada bayi, sejak usia 30 menit post natal (setelah lahir) sampai usia 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain. Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan dan dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun pertama dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang sehat ([Asmundson & Taylor, 2020](#)).

Berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif seperti faktor pengetahuan ibu, faktor psikologis, faktor fisik ibu, faktor sosial budaya, faktor dukungan tenaga kesehatan, serta faktor dukungan keluarga ([Asmi, 2022](#)). Faktor dukungan tenaga kesehatan khususnya bidan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Hal tersebut sesuai Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 tahun 2012, yang menyebutkan bahwa Bidan bertanggung jawab untuk memberikan pendidikan terkait ASI eksklusif serta memberikan support pada ibu menyusui yang dimulai sejak proses kehamilan, saat pertama kali ibu menyusui hinggadengan selama ibu menyusui. Dukungan yang diberikan Bidan juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri pada ibu untuk terus memberikan ASI eksklusif pada bayinya ([Alianmoghaddam et al., 2017](#)).

Kegagalan menyusui disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah ibu bekerja. Ibu yang bekerja bukan menjadi suatu alasan untuk tidak dapat menyusui bayi dengan ASI. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, salah satu cara untuk mengatasi masalah ibu bekerja adalah dengan cara pemerah ASI sebagai persediaan di rumah sebelum berangkat bekerja. ASI perah dapat disimpan di lemari es atau freezer ([Afriyani & Salafas, 2019](#)). Menyusui merupakan hak setiap ibu tidak terkecuali pada ibu yang bekerja, maka agar dapat terlaksananya pemberian ASI dibutuhkan informasi yang lengkap mengenai manfaat dari ASI dan menyusui serta bagaimana melakukan manajemen laktasi. Selain itu diperlukan dukungan dari pihak manajemen, lingkungan kerja, dan pemberdayaan pekerja wanita sendiri ([Usman & Ramdhan, 2021](#)).

Proses penyimpanan ASI merupakan hal penting selanjutnya setelah pemerah ASI. Seperti diketahui bahwa beberapa penelitian menunjukkan ASI perah mengandung lebih sedikit bakteri dan lebih kecil kemungkinan tumbuh bakteri, selain itu ASI perah juga memiliki tingkat protein lebih tinggi dibandingkan dengan susu lain ([Ibrahim & Rahayu, 2021](#)). Dalam menyukseskan program ASI eksklusif pada ibu bekerja, diperlukan kondisi yang memadai di tempat kerja agar ibu dapat memompa ASI untuk persediaan bagi bayi saat ditinggal bekerja esok hari. Walaupun tidak diperlukan tempat yang besar, tetapi diperlukan ruangan yang tertutup dengan pintu yang

dapat dikunci untuk memerah ASI. Kamar mandi tidak dapat digunakan untuk memerah ASI karena ASI berpotensi terkontaminasi oleh bakteri. Ruang menyusui atau dikenal dengan ruang laktasi mempunyai arti penting bagi ibu pekerja karena fungsinya adalah memberikan kenyamanan bagi ibu, supaya dapat tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Limbong, 2021). Ketika menyusui bayi atau ketika memerah ASI, ibu memerlukan ruangan yang bersih, nyaman dan tenang sehingga ibu tidak was-was dan malu ketika harus mengeluarkan ASI saat berada di kantor. Idealnya, ruangan untuk memerah ASI memiliki kursi yang nyaman, sambungan listrik dan stop kontak untuk pemakaian pompa ASI elektrik, dan terdapat lemari es untuk penyimpanan ASI yang telah selesai diperah. Kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI dapat membentuk motivasi ibu dalam pemberian ASI Eksklusif ini juga yang menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi keinginan ibu untuk menyusui. Peran suami diperlukan dalam mendukung ibu secara emosional seperti membantu dalam menjaga, menggendong dan memandikan bayi sehingga dapat membantu dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Mendeskripsikan gambaran pengetahuan ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pentingnya pemberian ASI dan penyimpanan ASI pada ibu yang bekerja. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung pada Bulan 26 November 2021 di Desa Loru Kab Sigi. Peserta yang hadir berjumlah 18 orang ibu menyusui. Media yang digunakan yaitu leaflet. Penyuluhan Program SBM (Save Breast Milk) untuk meningkatkan kesadaran ASI Eksklusif pada ibu nifas di desa Loru kec. Sigi Biromaru. Kegiatan ceramah dan diskusi dilakukan untuk memberikan pemahaman peserta tentang bagaimana cara memberikan ASI eksklusif dan materi tentang cara penyimpanan ASI. Peserta diajarkan cara memompa ASI, menyimpan ASI saat berada di tempat kerja, cara transfer ASI perah dan cara memberikannya pada bayi di rumah. Setelah dilaksanakan Penyuluhan Program SBM (*Save Breast Milk*) pada ibu yang sedang bekerja di desa Loru kec. Sigi Biromaru didapatkan hasil pendidikan kesehatan yang diberikan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI dan cara penyimpanan ASI pada ibu yang bekerja agar mencukupi kebutuhan nutrisi dari bayinya. Ibu bekerja menjadi termotivasi untuk memberikan ASI walaupun sibuk bekerja berkat adanya program SBM ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan Penyuluhan Program SBM (Save Breast Milk) pada ibu menyusui yang bekerja berlangsung dengan baik sesuai target luaran yang diharapkan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam memberikan ASI pada bayinya dan cara penyimpanan ASI dengan benar. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan yang diikuti oleh 18 orang peserta. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di desa Loru Kec. Sigi Biromaru mendapat respon yang sangat baik terlihat dari antusiasme peserta yang mengikuti program pengabdian masyarakat yang bertema Penyuluhan Program SBM (Save Breast Milk) untuk meningkatkan kesadaran ASI Eksklusif pada ibu menyusui. Setelah mendapat pendidikan kesehatan diharapkan ibu yang bekerja dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan tahu cara menyimpan ASI yang benar. Ibu mendapat pengetahuan baru dan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya selama 6 bulan. Dalam pelaksanaan program ini ibu dan keluarganya begitu antusias karena program ini sangat bermanfaat. Dari hasil kegiatan ini diharapkan semua ibu dan keluarga dapat meningkatkan derajat kesehatannya sekeluarga dengan memberikan ASI Eksklusif bagi bayinya dan meningkatkan pengetahuan untuk menyimpan ASI dengan benar.

Program peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) khususnya ASI eksklusif merupakan program prioritas. Hal ini dikarenakan memberikan dampak luas terhadap status gizi dan kesehatan balita (Malonda & Sanggelorang, 2020). Kesuksesan ASI Eksklusif memerlukan banyak orang yang harus berpartisipasi. Salah satunya kader berperan dalam membantu ibu melakukan proses menyusui dengan benar (Ginting et al., 2021). ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja pada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman apapun kecuali obat dan vitamin jika diperlukan, selama 6 bulan berturut-turut. Angka Pemberian ASI Eksklusif pada Riset kesehatan dasar tahun 2013 baru sebesar 38% rumah tangga yang memberikan ASI Eksklusif pada bayinya (Luthfiyati & Widaryanti, 2019). Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik. Salah satu strategi untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat adalah dengan memberikan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran masyarakat (Suprpto & Arda, 2021).

KESIMPULAN

Kesimpulannya yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu menyusui yang bekerja setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya ASI bagi bayi dan cara penyimpanan ASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi. Keberhasilan pembangunan kesehatan akan sangat mendukung peningkatan mutu dan daya saing sumberdaya manusia Indonesia. Program SBM merupakan tehnik yang paling tepat dalam meningkatkan derajat kesehatan perempuan dan keberhasilan ASI eksklusif dan cara penyimpanan ASI dengan benar.

PUSTAKA

- Afriyani, L. D., & Salafas, E. (2019). Efektivitas media promosi kesehatan ASI perah terhadap peningkatan pengetahuan ibu bekerja untuk memberikan ASI eksklusif. *Jurnal Siklus*, 8(1), 60–66. <https://core.ac.uk/download/pdf/268056748.pdf>
- Alianmoghaddam, N., Phibbs, S., & Benn, C. (2017). Resistance to breastfeeding: A Foucauldian analysis of breastfeeding support from health professionals. *Women and Birth*, 30(6), e281–e291. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.05.005>
- Asmi, A. S. (2022). Urgensi MP-ASI Pada Ibu Balita Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. *Abdimas Polsaka*, 61–66. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.19>
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196.
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>
- Ginting, C. N., Sarita, R., Widyani, E., & Siregar, D. (2021). Melaksanakan Pemberdayaan Para Kader Dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 3(1).
- Ibrahim, F., & Rahayu, B. (2021). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 18–24. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.497>

- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. In *Online*) http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpap_2018/Hasil%20Risksedas.http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik
- Limbong, T. (2021). Faktor Pendukung dan Penghambat Peran Pendampingan Suami Terhadap Isteri Pada Masa Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 475–483. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.635>
- Luthfiyati, Y., & Widaryanti, R. (2019). Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil untuk Mencegah Masalah dalam Pemberian ASI Eksklusif di PMB Istri Yuliani Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 74–79. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/185>
- Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Kegiatan Pelatihan Pendampingan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Tataaran II Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.35801/jpai.2.1.2020.26830>
- Nurlaily, A. P., Rohmatika, D., & Susilaningih, E. Z. (2022). Strategi Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pentingnya Asi Eksklusif Melalui E-Book dalam Mencegah Kegawatan Status Gizi di Jetis Sukoharjo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8), 2532–2543.
- Organization, W. H., & Unicef. (2020). *Protecting, promoting and supporting breastfeeding: the Baby-friendly Hospital Initiative for small, sick and preterm newborns*. World Health Organization. <https://www.google.com/books?hl=en&lr=&id=Vr5qEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=UNICEF,+2020&ots=IGfd0UfNDC&sig=Qp1QgZvhVrZ2RtDubkD4WatXme4>
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- Usman, S., & Ramdhan, S. (2021). Hubungan Faktor Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 285–289. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.547>