

## Edukasi Asi Kurang Pada Masa Nifas Di Desa Bijawang Kec.Ujung Loe Kab.Bulukumba

Sumarni<sup>1</sup>,Erniawati<sup>2</sup> Nadiatul khaera<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

[sumarni.unhas66@gmail.com](mailto:sumarni.unhas66@gmail.com)

### ABSTRAK

Permasalahan pada ibu-ibu menyusui (busui) setelah melahirkan adalah mengalami ketidak lancarn pengeluaran ASI; tidak adanya produksi ASI, produksi ASI (payudaranya) penuh, namun ejeksi ASI tidak lancar, puting susu yang kurang menonjol, dan lain-lain sehingga masih banyak bayi yang diberikan Pengganti Air Susu Ibu (PASI), padahal makanan yang terbaik untuk bayi adalah ASI.. Selain itu ibu menyusui harus terhindar dari stress, cemas, ketidak nyamanan, ketidak tenangn atau ibu harus selalu bahagi dan harus mengkomsumsi sayur dan buah-buahan. Tujuan dari kegiatan ini adalah ini adalah menambah pengetahuan, meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku busui, dan keluarga di Desa Bijawang Kec. Ujung Loe Kabupaten Bulukumba. Metode dalam kegiatan ini adanya persiapan,pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Solusi ASI kurnag pada ibu nifas pada umumnya telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlihat perpartisipasi dalam kegiatan ini,Namun tidak mempengaruhi tujuan dan kegiatan tersebut.kesimpulan ibu yang terlihat perpartisipasi dalam kegiatan ini dan pemberian pengetahuan Edukasi Solusi ASI kurang pada ibu nifas berdampak positif pada ibu ,sehingga ibu sangat paham.

**Kata Kunci :** Edukasi,Asi,Nifas

### ABSTRACT

*Problems for breastfeeding mothers (busui) after giving birth are experiencing inability to release breast milk; there is no milk production, full breast milk (breast) production, but the ejection of breast milk is not smooth, the nipples are less prominent, and so on so that many babies are still given breast milk substitutes (PASI), even though the best food for babies is breast milk In addition, breastfeeding mothers must avoid stress, anxiety, discomfort, restlessness or mothers must always be happy and must consume vegetables and fruits. The purpose of this activity is to increase knowledge, increase understanding and change the behavior of Busui, and families in Bijawang Village, Kec. Ujung Loe Bulukumba Regency. The method in this activity is preparation, implementation and evaluation. Outreach activities on Education Solutions for breastfeeding are lacking in postpartum mothers in general have been carried out well based on the planning based on the enthusiasm of the mothers who were seen to participate in this activity, but did not affect the goals and activities of the mothers. Lack of breastfeeding in postpartum mothers has a positive impact on mothers, so mothers are very understanding.*

**Keywords:** Education, Breastfeeding, Postpartum

## **PENDAHULUAN**

Postpartum atau masa nifas dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Orang tua terutama ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. Permasalahan pada ibu-ibu menyusui (busui) setelah melahirkan adalah mengalami ketidak lancaran pengeluaran ASI; tidak adanya produksi ASI, produksi ASI (payudaranya) penuh, namun ejeksi ASI tidak lancar, puting susu yang kurang menonjol, dan lain-lain sehingga masih banyak bayi yang diberikan Pengganti Air Susu Ibu (PASI), padahal makanan yang terbaik untuk bayi adalah ASI.

ASI merupakan cairan emas yang diracik oleh Yang Maha Sempurna dan tidak ada produk buatan manusia (susu formula ataupun sejenisnya) yang mampu menandinginya. Air Susu Ibu atau disingkat ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat (Wikipedia.org). ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologis social, maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan

pertumbuhan, anti alergi serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Hubertin, 2003). ASI mengandung nutrisi yang memadai dimana ASI memenuhi segala kebutuhan bayi di awal-awal kehidupannya. ASI sangat penting untuk anak untuk mencapai perkembangan yang terbaik.

Menurut *UNICEF*, data cakupan rata-rata ASI Eksklusif di dunia berkisar 38%. Target program pencapaian pemberian ASI Eksklusif Indonesia belum mencapai target 80 %. Pemerintah Dinas Kesehatan Provisi Jawa Barat dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung juga mencanangkan program pemberian ASI Eksksusif adalah sebesar 80 %.

Dalam rangka menurunkan jumlah angka kematian bayi di dunia *United Nation Childerns Fund (UNICEF)* dan *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan sebaiknya anak hanya mengkonsumsi Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan, dan bisa dilanjutkan hingga usia dua tahun (WHO 2010). Baru setelah enam bulan bayi boleh mengkonsumsi makanan semi padat hingga makanan padat sebagai makanan tambahan selain ASI. Alasan mengapa bayi hanya perlu mengkonsumsi ASI adalah karena ASI tidak terkontaminasi

dan ASI juga mengandung banyak gizi yang diperlukan bayi pada usia tersebut (Anwar, 2002)

Namun ada masalah yang dirasakan saat pemberian ASI yaitu ketika produksi ASI tidak lancar, maka bayi tidak mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup sehingga bayi mudah merasa lapar dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan si bayi.

Selain itu Faktor yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI diantaranya kesalah pahaman mengenai kolostrum (gold liquid) yang dapat menyebabkan bayi diare dan persepsi bahwa ASI tidak cukup atau belum keluar pada hari-hari pertama dan faktor lain yaitu payudara yang berukuran kecil dianggap kurang menghasilkan ASI Pollard (2016).

Faktor lain yang berhubungan dengan produksi ASI yaitu faktor makanan dimana kebutuhan kalori ibu perhari harus terdiri dari 60-70% karbohidrat, 10-20% protein, dan 20-30% lemak. Kalori ini didapat dari makanan yang dikonsumsi ibu dalam sehari (Nutrisi Bangsa, 2013).

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang kurang pada hari-hari pertama masa nifas selalu menjadi pemicu bayi baru lahir diberikan susu formula yang akhirnya mengakibatkan tidak tercapainya ASI eksklusif, yang mana ASI eksklusif sangat

penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Pollard, 2016).

Fitria (2012) dalam Sinaga (2015) menyatakan bahwa nutrisi dan cairan ibu turut mempengaruhi produksi ASI. Produksi ASI yang sedikit atau tidak lancar dapat membuat bayi mendapatkan nutrisi yang kurang optimal. Faktor tersebut dapat mengakibatkan penurunan rangsangan hormon laktasi dan menghambat produksi ASI.

Salah satu penyebab hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga. Pengetahuan ibu menyusui dan keluarganya terkait ASI eksklusif sangat penting untuk memaksimalkan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Selain itu ibu menyusui harus terhindar dari stress, cemas, ketidaknyamanan, ketidaktenangan atau ibu harus selalu bahagia dan harus mengkonsumsi sayur dan buah-buahan (safitri 2016). Tujuan dari kegiatan ini adalah ini adalah menambah pengetahuan, meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku busui, dan keluarga di Desa Bijawang Kec. Ujung Loe Kabupaten Bulukumba

Penyebab produksi ASI berkurang adalah tidak dilakukan persiapan puting terlebih dahulu dan kurangnya reflek oksitosin dan prolaktin, asupan gizi yang

berkurang yang di dapat ibu menyusui tidak terpenuhi. Bisa juga karena ibu kurang istirahat (kecapean), dan faktor hormonal (hormon testosterone), pengetahuan ibu yang kurang memadai tentang ASI eksklusif, beredarnya mitos yang kurang kurang baik, kesibukan ibu bekerja, perawatan payudara. Lebih cepat dijelaskan lagi bahwa sikap merupakan reaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap obyek. Kesehatan ibu memegang peranan dalam kelancaran produksi ASI. Bila ibu tidak sehat, maupun makanannya kurang atau kekurangan darah untuk membawa nutreïn yang akan diolah oleh sel- sel acini payudara (Notoadmojo, 2010).

Banyak upaya untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya adalah pijat oksitosin yang kegunaanya untuk mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja hormon oksitosin setelah melahirkan dalam mengalirkan ASI agar keluar, tindakan ini dapat mempengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui, selain itu juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu (Wulandari, 2019).

Tanaman kelor (*Moringa oleifera* (lamk) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Nurmalasari, 2008). Mengutip Mindbodygreen, sebuah studi yang dipimpin oleh Dr. Minchelle A. Taup, MD, menemukan bahwa kelompok ibu menyusui yang rutin mengonsumsi kapsul daun kelor sebanyak dua kali sehari mengalami peningkatan produksi ASI yang cukup tinggi.

Bayam merupakan salah satu sumber mineral dan vitamin serta phytoestrogen yang diyakini untuk meningkatkan laktasi. Beberapa nutrisi yang terkandung dalam bayam adalah vitamin B6, protein, thiamin, asam folat, kalsium, kalium dan Vitamin. Kandungan vitamin B6 dalam bayam akan membantu dalam menyediakan persediaan produksi ASI. Selain itu sayuran bayam juga merupakan sumber asam folat yang sangat penting untuk ibu menyusui.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mencari solusi atau alternatif terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan pemberian sayur kelor dan sayur bayam.

### **METODE PELAKSANAAN**

Dalam pelaksanaan dan persiapannya, Kegiatan yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Rincian pelaksanaan dapat dilihat sebagai berikut:

**Persiapan.** Persiapan program diawali dengan mencari tahu permasalahan ibu nifas yang ada di Desa Bijawang Ke. Ujung Loe Kab. Bulukumba, maka berdasarkan masalah tersebut, dipilih sebagai tempat pelatihan memang sudah dilakukan dari awal sebagai bagian dari bentuk kerjasama. Di awal mula, tim dosen berkomunikasi dengan dosen pengampu Mata Kuliah Asuhan Masa Nifas yang ditugaskan Institusi mendampingi pelaksanaan pelatihan. Dari hasil komunikasi, diperoleh beberapa permasalahan mitra. Salah satu dari beberapa permasalahan yang dialami institusi mitra terkait adalah solusi asi kurang pada ibu nifas.

**Pelaksanaan.** Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 8 Desember 2021, Dengan melakukan sosialisasi atau penyuluhan

tentang Edukasi Solusi Asi Kurang Pada Ibu Nifas, bekerja sama dengan kepala Desa Bijawang, adanya sesi tanya jawab setelah kegiatan sosialisasi / penyuluhan dilaksanakan. Peserta yang mengikuti 33 orang.

**Evaluasi.** Setelah materi di jelaskan maka di adakan sesi tanya jawab dan menanyakan kembali kepada peserta materi yang di jelaskan apakah sudah menegerti yang telah di jelaskan atau belum.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Solusi ASI kurnag pada ibu nifas pada umumnya telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlihat berpartisipasi dalam kegiatan ini, Namun tidak mempengaruhi tujuan dan kegiatan tersebut.



**Gambar**

Dokumentasi Persiapan Kegiatan



**Gambar**

Dokumentasi Kegiatan

### **KESIMPULAN**

Simpulan dari Kegiatan ini penyuluhan tentang Edukasi Solusi ASI kurang pada ibu nifas, pada umumnya telah terlaksana dengan baik berdasarkan perencanaan didasarkan pada antusiasme ibu yang terlihat berpartisipasi dalam kegiatan ini dan pemberian pengetahuan Edukasi Solusi ASI kurang pada ibu nifas berdampak positif pada ibu ,sehingga ibu sangat paham.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, dan Diah W.2010.*Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta: Nuha Medika.*
- ASI pada ibu menyusui. Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Damai & Dian. 2011. *Asuhan kebidanan masa nifas: belajar menjadi bidan profesional. Bandung : Refika Aditama*
- Depkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014. http://www.depkes.go.id; 01 Oktober, 2021*
- Nutrisi Bangsa. (2013). *Faktor yang Mempengaruhi Lancarnya ASI. Artikel Sarihusada (online). www.sarihusada.co.id/Nutrisi-UntukBangsa/Kehamilan-danMenyusui/Menyusui/Faktor-YangMempengaruhi-Lancarnya-ASI; 10 Juni, 2021*
- Purnama, R.R.W. (2013). *Efektifitas antara pijat oksitosin dan breastcare terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan sectio caesarea di RSUD Banyumas. Purwokerto:*
- Pollard Maria (2015). *ASI Asuhan Berbasis Bukti. EGC. Jakarta.*
- Safitri. I. (2016). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi*