

Pendampingan Kader Dan Ibu Menyusui Dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI Dengan Menggunakan Kompres Hangat Di Desa Bontomacinna Kabupaten Bulukumba

Syarifah Masita¹, Nur Hidayah MS²

^{1,2} Stikes Amanah Makassar

masitasyarifah@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi dan balita adalah masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan dan salah satu pemenuhan nutrisi pertama dan terbaik dan bersifat alamiah pada bayi adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI). Produksi ASI yang sedikit menjadi penyebab paling sering kegagalan dalam menyusui. Peran serta kader masyarakat terhadap upaya menyusui masih kurang, dengan menganggap jika bayi sudah minum susu baik ASI maupun formula maka ibu tidak perlu meningkatkan ASInya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Kader dan ibu menyusui tentang ASI dan produksi ASI dengan kompres hangat di Desa Bontomacinna Kabupaten Bulukumba. Metode pengabdian ini dilakukan dengan tahapan kegiatan sebagai berikut: 1) Pemberian materi dan demonstrasi tentang kompres hangat, 2) Simulasi praktek kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI 3) Evaluasi hasil praktik dan ceklist ASI. Adapun partisipan dalam kegiatan ini adalah kader dan ibu menyusui. Hasil pengabdian ini adalah kader dan ibu menyusui paham dengan keterampilan kompres hangat dan produksi ASI pada ibu menyusui meningkat. Kesimpulan harus sering dilakukan pelatihan tentang upaya peningkatan produksi ASI untuk kader, warga dan ibu menyusui.

Kata Kunci: ASI, Kompres Hangat, Pendampingan

ABSTRACT

The period of infancy and toddlers is a golden period for growth and development and one of the first and best and natural fulfillment of nutrition for infants is the provision of Mother's Milk (ASI). Little milk production is the most common cause of failure in breastfeeding. The participation of community cadres in breastfeeding efforts is still lacking, assuming that if the baby is already drinking milk, both breast milk and formula, the mother does not need to increase her milk. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of cadres and breastfeeding mothers about breastfeeding and the production of breast milk with warm compresses in Bontomacinna Village, Bulukumba Regency. This service method is carried out with the following stages of activity: 1) Providing material and demonstrations about warm compresses, 2) Simulation of warm compress practices to increase milk production 3) Evaluation of the results of practice and ASI checklists. The participants in this activity were cadres and breastfeeding mothers. The result of this service is that cadres and breastfeeding mothers understand the skills of warm compresses and increase milk production in nursing mothers. The conclusion is that there should be frequent training on efforts to increase milk production for cadres, residents and breastfeeding mothers.

Keywords: Breastfeeding, Warm Compress, Mentoring

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang pertama, utama, dan terbaik bagi bayi, yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Prasetyono, 2009). Pemberian ASI atau menyusui bayi dilakukan diberbagai lapisan masyarakat diseluruh dunia, karena banyak manfaat yang diperoleh dari ASI dan praktik menyusui selama 2 tahun. Pemberian ASI merupakan cara pemberian makanan yang sangat tepat dan kesempatan terbaik bagi kelangsungan hidup bayi pada usia 6 bulan, dan melanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun (Harnowo, 2012).

Indonesia menerapkan peraturan terkait pentingnya ASI Eksklusif yaitu dengan mengeluarkan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 33/2012 tentang pemberian ASI Eksklusif. Peraturan ini menyatakan kewajiban ibu untuk menyusui bayinya sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan. Selain itu pentingnya ASI juga terlihat pada acara dunia yaitu Pekan ASI sedunia Agustus 2008, *The World Alliance For Breast Feeding Action* (WABA) memilih tema Mother Support: Going For the Gold. Makna tema tersebut

adalah suatu gerakan untuk mengajak semua orang meningkatkan dukungan kepada ibu untuk memberikan bayi- bayi mereka makanan yang berstandar emas yaitu ASI yang diberikan eksklusif selama 6 bulan pertama dan melanjutkan ASI bersama makanan pendamping ASI lainnya yang sesuai sampai bayi berusia 2 tahun atau lebih (Depkes, 2010).

Salah satu hak bayi baru lahir adalah mendapatkan ASI dari ibu kandungnya, apabila setelah melahirkan dan selama masa nifas ibu tidak menyusui bayinya maka akan menyebabkan bendungan ASI. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi apabila ibu memiliki kelainan puting susu misalnya puting susu datar, terbenam dan cekung. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak segera dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan keras, payudara terasa nyeri saat di tekan, payudara berwarna kemerahan dan suhu tubuh ibu sampai 38°C. Bendungan ASI tersebut dapat dicegah dengan cara

perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu itu sendiri (Jannah, 2011).

Manfaat ASI sangat besar seperti menurunkan risiko bayi mengalami berbagai penyakit. Apabila bayi sakit akan lebih cepat sembuh bila mendapatkan ASI. ASI juga berperan dalam kecerdasan anak. Hasil penelitian, anak-anak yang tidak diberi ASI mempunyai *Intellectual Quotient* (IQ) lebih rendah 7 – 8 poin dibandingkan dengan anak-anak yang diberi ASI secara eksklusif. Didalam ASI terdapat nutrien yang diperlukan untuk pertumbuhan otak bayi yang tidak ada atau sedikit sekali terdapat pada susu sapi, antara lain: Taurin, Laktosa, DHA, AA, Omega-3, dan Omega-6 (Nurheti, 2010).

Meskipun menyusui dan ASI sangat bermanfaat, namun belum terlaksana sepenuhnya, diperkirakan 85% ibu-ibu di dunia tidak memberikan ASI secara optimal (Yuliarti, 2010). Produksi ASI yang sedikit menjadi penyebab paling sering kegagalan dalam menyusui. Pada ibu baru, produksi ASI tidak memadai merupakan salah satu kekhawatiran paling umum dan merupakan alasan untuk menghentikan menyusui. Produksi ASI yang sedikit dapat terjadi dalam berbagai kondisi, antara lain kelahiran bayi prematur, pemisahan antara ibu dan bayi,

penyakit ibu atau anak, dan lain-lain. Hal ini dapat menyebabkan bayi tidak cukup mendapatkan ASI (Zuppa dkk, 2010)

Informasi khusus tentang ASI yang ibu-ibu menyusui jarang atau tidak pernah diketahui adalah seperti upaya- upaya untuk memperbanyak produksi ASI. Hasil penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia terdapat beberapa upaya dan metode yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pasca melahirkan diantaranya adalah metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Kompres Hangat, *Massase Rolling* (punggung), Breast Care, dan Metode SPEOS, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode-metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai care giver kepada pasien (Fraser, 2009).

Metode untuk membantu meningkatkan dan memperlancar Produksi ASI ibu menyusui yang sederhana dan dapat diterapkan dengan mudah adalah dengan penggunaan kompres hangat. Kompres hangat pada payudara akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus

dirangsang system efektor mengeluarkan sinyal dengan vasodilatasi perifer. Kompres hangat payudara selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar- kelenjar penghasil ASI (Potter, 2005). Penggunaan teknik terapi alternatif untuk meningkatkan produksi ASI sebagai bentuk manajemen laktasi untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya agar dapat memberikan ASI secara berkualitas kepada bayinya (Yigit dkk, 2012).

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Bontomacinna Kab. Bulukumba, dimana didapatkan data bahwa bahwa kader belum mengetahui informasi khusus tentang upaya untuk meningkatkan dan memperbanyak produksi ASI, diketahui ibu-ibu menyusui jarang mengetahui informasi khusus tentang upaya untuk meningkatkan dan memperbanyak produksi ASI.

Sehingga dapat diketahui bahwa permasalahan ibu-ibu menyusui di Desa Bontomacinna Kab. Bulukumba adalah belum mengetahui upaya-upaya untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan pada kader, warga dan ibu menyusui dan

serta meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut :

Pada Tahap pertama dilakukan kegiatan ceramah atau penyampaian materi : yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dihadapan kader dan ibu menyusui dengan memberikan informasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman diberikan materi tentang ASI dan metode untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan ini diberikan kepada 5 orang kader dan 10 ibu menyusui, kemudian selanjutnya dilakukan demonstrasi : cara penyajian materi dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada ibu menyusui suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Wahyu, 2016). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami memperagakan bagaimana cara teknik kompres hangat, juga sebagai sarana konseling menyusui dan ASI. Hal ini dilakukan agar informasi yang

disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri (Lestari, 2015).

Pada Tahap Kedua dilakukan Diskusi dan Tanya Jawab : setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan tentang perawatan payudara menggunakan air hangat dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

Pada tahap ketiga dilakukan post test pengetahuan kader dan ibu menyusui tentang ASI dan metode untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI setelah periode 1 minggu diberikan materi. Pada tahap ketiga dilakukan evaluasi dengan demonstrasi kembali oleh peserta untuk mengevaluasi tindakan atau praktik kompres hangat. Selanjutnya dilakukan monitoring dan evaluasi tim pelaksana pengabdian bekerjasama dengan kader melakukan monitoring dan evaluasi tiap 1 minggu. Monitoring pada ibu menyusui dilakukan menggunakan kuesioner evaluasi kompres hangat untuk mengetahui peningkatan produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan kader dan ibu menyusui di Desa Bontomacinna Kab. Bulukumba. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Melati Desa Bontomacinna Kab. Bulukumba pada tanggal 30 Agustus 2022 jam 09.00 Wita – 12.30 Wita.

Hasil kegiatan pengabdian pada kader, warga dan ibu menyusui di Desa Menganti sebagai berikut:

1. Pemberian materi dan demonstrasi upaya peningkatan produksi ASI dengan kompres hangat.

Pada kegiatan ini dihadiri oleh 5 kader dan 10 ibu menyusui dengan nilai pre test pengetahuan sebelum pemberian materi sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Pre Test Pengetahuan Kader dan Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Materi

Peserta	N	Median (Min – Max)
Kader	5	8 (8-15)
Ibu Menyusui	10	7 (8-10)

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan kader, warga dan ibu menyusui tentang peningkatan produksi ASI masih kurang. Selanjutnya diberikan materi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang peningkatan produksi ASI.

Selanjutnya dilakukan evaluasi pengetahuan tentang peningkatan produksi ASI dengan nilai sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai *Post Test* Pengetahuan Kader dan Ibu Menyusui Menyusui Setelah Pemberian Materi

Peserta	N	Median (Min – Max)
Kader	5	13 (8-15)
Ibu Menyusui	10	9 (8-10)

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader, dan ibu menyusui setelah pemberian materi. Secara statistik dilihat berdasarkan jenis *central tendensi* menunjukkan adanya peningkatan rerata. Adanya peningkatan pengetahuan ini dapat disebabkan karena aktifnya peserta dalam berdiskusi dan menyerap informasi yang diberikan. Pemaparan informasi diberikan secara sistematis, materi disertai gambar, dan menggunakan media dengan tampilan yang berwarna warni dan menarik untuk memudahkan peserta dalam memahami. Metode kompres hangat pada payudara akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang system

efektor mengeluarkan sinyal dengan vasodilatasi perifer. Kompres hangat payudara selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar- kelenjar penghasil ASI (Potter, 2005). Penggunaan teknik terapi alternatif untuk meningkatkan produksi ASI sebagai bentuk manajemen laktasi untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya agar dapat memberikan ASI secara berkualitas kepada bayinya

2. Monitoring Praktik upaya peningkatan produksi ASI

Kegiatan monitoring upaya peningkatan produksi ASI dengan kompres hangat dilakukan pada 2 hal; pertama pada 10 ibu menyusui terkait tindakan kompres hangat dan evaluasi peningkatan produksi ASI, kedua pada 5 kader terkait pelatihan kepada ibu menyusui yang lain. Monitoring rutin dilakukan tiap minggu pada masing-masing 10 ibu menyusui yang diajarkan oleh kader. Monitoring dilakukan menggunakan 15 pertanyaan sederhana. Berikut tabel indikator peningkatan produksi ASI.

Tabel 3. Nilai Evaluasi Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat

Item	N	Rata – rata simpangan baku	Median (Min – Max)
Sebelum	15	9,1 ± 2,7	9,5 (6-11)
Setelah	15	14,9 ± 0,6	15 (14-15)

Dari 10 ibu menyusui diketahui sebelum perlakuan diketahui rata-rata indikator sebanyak $9,0 \pm 2,6$ indikator, dengan nilai tengah sebanyak 9,5 (6 – 11) indikator, setelah kompres hangat diketahui rata-rata indikator sebanyak $14,8 \pm 0,5$ indikator, dengan nilai tengah sebanyak 15 (14 – 15) indikator. Peningkatan produksi ASI dan kelancaran pengeluaran ASI dapat diketahui dari segi kualitas dan kuantitas. Dari segi kuantitas dapat diketahui dari jumlah atau volume ASI. Pada pengabdian ini, ibu memberikan ASI secara langsung kepada bayinya sehingga tidak bisa dihitung secara pasti jumlah atau volume ASI yang dikeluarkan. Dari segi kualitas dapat diketahui dari indikator yang dirasakan ibu menyusui. Hasil indikator peningkatan produksi ASI diantaranya tidak adanya rasa sakit pada payudara saat disentuh, tidak ada pembengkakan kelenjar getah bening

(KGB) disekitar ketiak, puting payudara tertarik keluar, ASI terlihat keluar banyak dan lancar, tidak ada rasa panas dibadan karena bendungan payudara, ketiak dan sekitar payudara terasa lebih nyaman, tidak ada kesulitan dalam menyusui, bayi menyusu dengan mudah, bayi menyusu atau mengosongkan payudara dalam rentang waktu 5 – 7 menit, bayi terlihat lebih kenyang dan tidur dengan lelap.

Menurut Sisk et al (2010) kompres hangat dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat juga dapat memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri, mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat pada payudara. Peningkatan sirkulasi darah pada daerah payudara mengakibatkan semakin banyak oksitosin yang mengalir menuju payudara dan membuat pengeluaran ASI menjadi lancar.

Menurut Huang et al (2007), beberapa efek fisiologis dari pemberian kompres hangat antara lain vasodilatasi, peningkatan permeabilitas kapiler, otot menjadi

rileks, dan aliran darah meningkat ke suatu area.

Evaluasi menunjukkan bahwa dari 5 kader yang ada telah mengajarkan kepada 10 ibu menyusui untuk melakukan kompres hangat. Hal ini menunjukkan bahwa kader telah berperan dalam upaya peningkatan produksi ASI di Desa Bontomacinna Kab. Bulukumba.



Dokumentasi kegiatan Penyuluhan dan Demonstrasi



Dokumentasi kegiatan Kader

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di Desa Bontomacinna, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: 1) Pengetahuan kader-warga dan ibu menyusui tentang upaya peningkatan produksi ASI sebelum pelatihan kurang. 2) Pengetahuan kader-warga dan ibu menyusui tentang upaya peningkatan produksi ASI setelah pelatihan menjadi cukup. 3) Keterampilan kader dalam mengajarkan kompres hangat meningkat. 4) Indikator produksi ASI pada ibu menyusui meningkat setelah dilakukan kompres hangat. Dengan adanya hasil pengabdian ini diharapkan ibu menyusui dapat menjadikan kompres hangat payudara sebagai tindakan alternatif tambahan untuk meningkatkan produksi ASI serta kader dan warga untuk dapat membantu ibu menyusui untuk dapat mengaplikasikan kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI sehingga dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, RI. 2010. Pekas ASI Sedunia. <http://gizi.net/download/pekanasi-2010.pdf>. Diakses tanggal 20 April 2018
- Fraser DM, Cooper MA. 2009. Buku Ajar Bidan Myles. Terjemahan Rahayu S, Mahmudah L, Mega YP, Arini F, Yoseph A, Rohana, dkk. Jakarta:EGC.
- Harnowo. 2012. Bayi Indonesia yang ASI Eksklusif, sumber www.detikhealth.com Diakses tanggal 20 April 2018
- Huang, W, Luo, M & Lin, X 2007, Effect of the Breast's et hot spreading massage on the secretion of breast milk, Modern Clinical Nursing
- Nurheti, Yuliarti. 2010. Keajaiban ASI, Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan dan Kelincahan Si Kecil. Penerbit Andi. Yogyakarta
- Perry & Potter. 2005. Fundamental Keperawatan Konsep. Proses dan Praktik. Jakarta:EGC. Hlm 1502-1533
- Prasetyono, D.S. 2009. ASI Eksklusif Pengenalan. Praktik dan Kemanfaatan-kemanfaatannya. Diva Press. Yogyakarta
- Saryono dan Roischa D.P. 2009. Perawatan Payudara. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Sisk, P, Quandt, S, Parson, N & Tucker, J 2010, Breast milk expression and manitenance in mothers of very low birth weight infants: supports and barriers, Journal of Human Lactation, Vol. 26, Issue 4, pp.368375.
- Soetjiningsih. 2007. ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Yigit F, Cigdem Z, Temizsoy E, Cingi ME, Yildirim E, Ovali F, dkk. Does Warming the breast affect the amount of breastmilk production? Medline. 2012;21(4):23–30
- Yuliarti, N .2010. Keajaiban ASI, Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan dan Kelincahan Si Kecil. Penerbit Andi. Yogyakarta
- Zuppa AA, Sindico P, Orchi C, Carducci C, Cardiello V, Romagnoli C, dkk. Safety and efficacy of galactogogues: substances that induce, mantain, and increase breast milk production. J Pharm Pharmaceut Sci. 2010;2(13):162–74