

Mengatasi Hambatan dalam Menyusui untuk Para Ibu

Overcoming Barriers to Breastfeeding for Mothers

Dewi Andariya Ningsih¹, Lia Fitria², Thira Eva Rahayu³

^{1,2}) Universitas Ibrahimy, Indonesia

³) AKBID Graha Husada Cirebon, Indonesia

* Correspondence e-mail; dewiandariya01@gmail.com

Article history

Submitted: 2024/03/14; Revised: 2024/03/26; Accepted: 2024/04/03

Abstract

Breastfeeding is an effort made by the mother to be able to provide the best nutrition for her baby. It's just that in their practice there are a number of obstacles they face and it's not uncommon for mothers to stop breastfeeding because they can't overcome these obstacles. The purpose of this community service is to understand breastfeeding mothers how to overcome these obstacles and the hope is to provide exclusive breastfeeding. The methods used in the direct approach are surveys, lectures/counseling, discussions and evaluations. The results of this activity breastfeeding mothers can find out how to overcome obstacles in the breastfeeding process and practice it in everyday life

Keywords

Breastfeeding; Constraints ASI, Mother



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

1. PENDAHULUAN

Periode nifas menyebabkan banyak perubahan fisiologis dan emosional bagi ibu baru. Pengalaman menjadi ibu baru seringkali diwarnai oleh stres yang signifikan (Coates et al., 2014), termasuk merawat bayi secara rutin, menangani tugas rumah tangga yang melelahkan, kurang tidur, dan kesulitan menyusui. Situasi ini membuat masa nifas menjadi periode yang sangat menantang bagi para ibu, terutama bagi mereka yang kurang memiliki pengetahuan dan pengalaman sebelumnya (Corrigan et al., 2015).

Peran menjadi ibu membawa kompleksitas yang memengaruhi perubahan fisik, hubungan interpersonal, tanggung jawab baru, dan pergeseran identitas pribadi

(Eugene et al., 2013). Terutama pada awal masa perawatan bayi, peran ini dapat menimbulkan berbagai tantangan bagi keluarga yang berusaha menyesuaikan diri dengan realitas baru. Ibu baru sering mengalami isolasi sosial, kelelahan fisik, tingkat stres yang tinggi, dan kelelahan setelah melahirkan. Namun demikian, menjadi ibu juga dapat memberikan pengalaman yang memuaskan dan memperkaya secara emosional. Persiapan yang matang sejak masa kehamilan serta dukungan dari berbagai pihak merupakan faktor kunci dalam menjalani masa nifas yang sesuai harapan (Ningsih, 2020).

Kesehatan masyarakat secara luas tercermin dari kesehatan ibu. Setiap tahun, lebih dari 500.000 wanita di seluruh dunia meninggal akibat masalah terkait kehamilan dan persalinan. Sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi dalam 48 jam pertama setelah melahirkan. Oleh karena itu, perawatan pasca melahirkan atau PNC sangat penting bagi kesehatan ibu dan anak untuk mengurangi komplikasi persalinan dan memberikan informasi yang penting kepada ibu (Kemenkes, 2018).

Banyak ibu, terutama yang mengalami kehamilan pertama kali, merasa khawatir tentang cara memberi makan bayi mereka. Sebagian besar dari mereka percaya bahwa menyusui merupakan pilihan pemberian makan yang lebih alami atau lebih sehat (Demirci et al., 2018).. Meskipun upaya untuk menyusui dilakukan oleh 83,2% ibu di Amerika Serikat, hanya 57,6% yang masih melakukannya saat bayi mencapai usia 6 bulan, dengan hanya 24,9% yang menyusui secara eksklusif (Centers for Disease Control and Prevention. (2020, September 28). Facts about Nationwide Breastfeeding Goals, n.d.). Fakta menunjukkan bahwa realitas menyusui seringkali jauh lebih sulit daripada yang diharapkan oleh para ibu, dengan lebih dari 63% ibu mengalami kesulitan selama bulan pertama kehidupan bayi mereka (Gianni et al., 2019). Ketika ibu tidak dapat mencapai tujuan menyusui, mereka bisa merasakan perasaan kesedihan, depresi, malu, dan bersalah (Demirci et al., 2018), yang secara negatif memengaruhi kesehatan mental mereka. Sebaliknya, kesehatan mental ibu juga mempengaruhi durasi menyusui (Ritchie-Ewing et al., 2019). Ibu yang berhenti menyusui membutuhkan dukungan dari berbagai sumber (Jackson et al., 2021). Tidak memberikan ASI telah dikaitkan dengan risiko sindrom kematian bayi yang tidak terduga dan berbagai penyakit serius pada bayi baru lahir. Menyusui juga dapat memberikan perlindungan bagi bayi prematur dari penyakit gastrointestinal yang mengancam jiwa seperti necrotizing enterocolitis, dan mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan lainnya seperti otitis media dan infeksi bakteri parah seperti

meningitis, bakteremia, infeksi saluran pernapasan bawah, dan botulisme (Feldman & Nancy, n.d.).

ASI adalah makanan pertama yang alami dan autentik bagi seorang anak. Selama enam bulan pertama kehidupan, Organisasi Kesehatan Dunia menyarankan pemberian ASI secara eksklusif untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan terbaik bagi bayi. Setelah itu, bayi harus terus disusui setidaknya selama dua tahun sambil menerima makanan pendamping ASI yang aman dan bergizi dalam jumlah yang cukup. Semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam enam bulan pertama kehidupannya terdapat dalam ASI.

Memberikan ASI merupakan cara terbaik untuk memberikan nutrisi yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, menyusui juga memiliki peran yang penting dalam mendukung proses reproduksi serta memberikan dampak yang besar pada kesehatan ibu. Proses menyusui merupakan metode yang sangat tepat dalam memberikan nutrisi penting yang diperlukan bagi bayi baru lahir guna mendukung pertumbuhan yang optimal dan perkembangan intelektual mereka. ASI dianggap sebagai makanan yang sangat ideal, alami, dan memiliki sifat protektif yang membantu dalam menjaga kesehatan bayi. Selain itu, praktik menyusui juga membantu dalam mencapai beberapa tujuan kesehatan masyarakat, seperti memperpanjang masa hidup masyarakat dan mengurangi angka penyakit dengan mengurangi tingkat morbiditas (Brülde, 2013). Pemberian ASI atau ASI eksklusif telah diakui sebagai kemajuan yang efisien untuk mencapai tujuan tersebut. Dalam sebuah studi oleh (Vennemann., 2013) menyusui dapat mengurangi risiko sindrom bayi sebesar 50% pada semua usia selama masa bayi; manfaat ini menunjukkan hubungan respons dosis, yaitu, keuntungan kesehatan meningkat dengan peningkatan durasi dan eksklusivitas.

Penelitian menegaskan bahwa kesadaran akan pentingnya memiliki niat menyusui sebelum melahirkan memiliki dampak signifikan terhadap awal inisiasi dan kelangsungan menyusui eksklusif ("Whalen B. and Cramton, R., Curr. Opin. ., 22, 5," 2013). Pengalaman awal dalam menyusui juga telah terbukti memengaruhi kesuksesan dalam praktik menyusui yang diinginkan. Hal ini menyoroti pentingnya persiapan bagi wanita dalam menghadapi berbagai tantangan yang mungkin timbul saat menyusui selama masa kehamilan. Oleh karena itu, para penyedia layanan kesehatan atau konselor kehamilan yang memberikan edukasi prenatal pada ibu hamil dan pasangan perlu mempertimbangkan untuk memberikan nasihat dan pendidikan tentang manfaat kesehatan dari menyusui serta menyampaikan realitas yang terlibat dalam praktik menyusui (Perrine et al., 2013). Dari hal tersebut menjadi

dasar tim pengabdian untuk melakukan sosialisasi cara mengatasi kendala menyusui pada ibu menyusui.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode inkuiri terbuka, survei, diskusi, dan evaluasi, dengan subjek yang terdiri dari pasien dan ahli. Fokus kegiatan ini adalah pada lansia yang bekerja di Puskesmas Arjasa. Tahap persiapan terdiri dari komunikasi dengan Puskesmas Arjasa, identifikasi subjek penelitian, dan penentuan tempat observasi.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan mencakup memberikan informasi tentang berbagai kendala dalam proses menyusui, mengajukan pertanyaan dan melakukan diskusi, serta memberikan souvenir kepada para ibu.

Pada tanggal 22 Maret 2022, diadakan sebuah kegiatan evaluasi di Rumah Ibu Fatimah di Kp. Rumah Krajan, Desa Lamongan, Arjasa, Situbondo, Jawa Timur. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa dari program studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Situbondo. Materi disampaikan oleh Ibu Dewi Andariya Ningsih, S.ST., M.Keb. Materi yang disampaikan berfokus pada ibu yang sedang menyusui bayinya. Kegiatan ini juga melibatkan sesi tanya jawab dan pengisian angket oleh peserta.

Sebanyak dua puluh perempuan dari komunitas Arjasa yang sedang menyusui bayinya hadir dalam kegiatan ini. Materi disampaikan dalam waktu empat puluh lima menit dengan partisipasi aktif dari peserta, menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi dalam kegiatan tersebut. Selain itu, mahasiswa juga mendapat pelatihan dan pengalaman langsung dalam mendidik ibu menyusui, yang akan mempersiapkan mereka sebagai agen perubahan dan tokoh sosial di bidang kesehatan masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Tahap Persiapan Kegiatan

Persiapan dilakukan dengan mengajukan permohonan surat izin kepada Fakultas Ilmu Kesehatan untuk dikirimkan ke Bakesbangpol Situbondo. Setelah mendapatkan persetujuan dari Bakesbangpol, surat tersebut disampaikan ke Puskesmas Arjasa untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Pihak puskesmas memberikan izin, dan kemudian pengabdi berkoordinasi dengan kader setempat untuk mengumpulkan ibu-ibu menyusui dalam satu waktu. Selain itu, pengabdi dan mahasiswi yang terlibat menyusun materi serta menyusun rubrik pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pencapaian kegiatan.

3.2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dimulai dengan menjelaskan tujuan kegiatan, yang merupakan kelanjutan dari penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa ibu-ibu menyusui masih mengalami kesulitan dalam proses menyusui. Peserta kemudian mengisi lembar pre-test sebelum materi disampaikan. Materi disampaikan kepada peserta, termasuk demonstrasi teknik pijat laktasi sebagai salah satu terapi untuk meningkatkan produksi ASI. Sesi tanya jawab dilakukan setelah penyampaian materi, dan kegiatan diakhiri dengan peserta mengisi lembar post-test untuk mengevaluasi pemahaman mereka setelah kegiatan.



Gambar 2. Kegiatan penyampaian materi

Materi yang disampaikan mencakup berbagai kendala yang sering dihadapi oleh ibu menyusui, antara lain: rasa malu dalam melakukan pijat laktasi, kesulitan meyakinkan ibu untuk menyusui secara eksklusif, kecenderungan ibu memberikan makanan selain ASI terlalu dini, keluhan tentang produksi ASI yang kurang, kesulitan bayi dalam menyusui karena puting yang kecil, kesalahan posisi ibu saat menyusui, kurangnya kesadaran tentang kesehatan ibu dan bayi, kurangnya motivasi ibu karena kesibukan, dan tantangan menyusui bagi ibu yang bekerja, di mana pemompaan ASI bisa menjadi solusi untuk tetap memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi.

Secara umum, menyusui diakui secara universal sebagai langkah penting dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak serta keluarga. WHO merekomendasikan pemberian ASI selama minimal dua tahun, dengan pemberian makanan padat dimulai sekitar usia 6 bulan. Namun, dukungan terhadap praktik menyusui di masyarakat masih kurang, dan banyak perempuan menghentikan menyusui pada tahap awal karena mengalami atau merasakan adanya berbagai masalah (Ningsih & Ludvia, 2021).



Gambar 3. Pelaksanaan demonstrasi pijat payudara untuk mengatasi salah satu kendala menyusui

Pelaksanaan demonstrasi pijat payudara untuk meningkatkan produksi ASI mendapat penghargaan dari para ibu karena mereka dapat melihat secara langsung dan langsung mempraktikkannya. Beberapa ibu bahkan meminta pengulangan bagian-bagian tertentu dari pemijatan yang masih belum mereka pahami sepenuhnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa memberikan informasi mengenai teknik pemijatan ini dapat meningkatkan pemahaman ibu dalam melaksanakannya (Ningsih et al., 2023).



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan tanya jawab

3.3. Tahap Evaluasi

Dalam tahap evaluasi, peserta diminta untuk memberikan tanggapan tertulis terhadap kegiatan yang mereka ikuti setelah sesi presentasi dan sesi tanya jawab.



Gambar 5. Peserta kegiatan mengisi lembar pre test dan tanggapan pelaksanaan kegiatan

Sosialisasi ini mendapat sambutan baik dari para peserta pelatihan. Tabel 1 berikut menampilkan tanggapan lengkap dari para peserta.

Tabel 1. Tanggapan peserta “Sosialisasi Cara mengatasi kendala dalam proses menyusui kepada ibu menyusui”

No	Aspek yang dinilai	Skor (%)	
		Ya	Tidak
1	Kejelasan materi sosialisasi yang disampaikan	90	10
2	Kesesuaian konten dengan tantangan yang dihadapi peserta	90	10
3	Kemampuan peserta dalam menyampaikan dan mengajukan pertanyaan	95	5
4	Keuntungan kegiatan bagi peserta	100	0

Berdasarkan respons peserta terhadap acara sosialisasi, kegiatan tersebut sangat berharga bagi mereka. Dalam artian, setiap peserta mengakui bahwa acara sosialisasi telah meningkatkan pemahaman mereka.

3.4. Dampak dan Respons Ibu Menyusui

Efek yang jelas dari kegiatan ini adalah peningkatan informasi dan pemahaman ibu menyusui. Semangat peserta terlihat saat sesi tanya jawab.

3.5. Kendala Kegiatan

Salah satu hambatan yang dihadapi oleh pengabdian adalah mencocokkan jadwal dengan sebagian besar ibu menyusui yang memerlukan waktu ekstra karena kesibukan mereka yang beragam.

3.6. Solusi yang Dilakukan

Untuk mengatasi tantangan tersebut, solusinya adalah menetapkan waktu kegiatan pada hari libur dan pagi hari. Kelompok sasaran ibu menyusui didominasi oleh ibu-ibu yang baru saja memiliki bayi dan beberapa ibu yang memiliki anak lebih dari satu. Hal ini menjadi kesempatan bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan tips sukses dalam menyusui sebagai sesama ibu menyusui.

4. KESIMPULAN

Melalui proyek pengabdian masyarakat yang telah selesai, tim pengabdian berhasil menjangkau kelompok masyarakat yang sebelumnya enggan untuk mengungkapkan permasalahan mereka terkait menyusui. Melalui demonstrasi dan pendekatan yang

dilakukan oleh tim pengabdian, mereka akhirnya menerima berbagai solusi yang disediakan oleh penyedia layanan. Hal ini menciptakan lingkungan di mana para ibu merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang tantangan yang mereka hadapi dalam menyusui, serta membuka peluang bagi mereka untuk mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

Proyek ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dengan memberikan solusi konkret terhadap masalah yang mereka hadapi sebelumnya. Demonstrasi dan pendekatan yang dilakukan oleh tim pengabdian berhasil membantu para ibu menyusui memahami cara-cara yang efektif untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami. Dengan demikian, terlihat perubahan positif dalam persepsi dan pengetahuan mereka tentang menyusui, serta peningkatan dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan-tantangan yang muncul dalam proses menyusui.

REFERENSI

- Brölde, B. (2013). *Health, disease and the goal of public health*. In Dawson, A. ed., *Public health ethics: key concepts and issues in policy and practice* Cambridge.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020, September 28). *Facts about nationwide breastfeeding goals*. (n.d.).
- Coates, R., Ayers, S., & Visser, R. de. (2014). Women's experiences of postnatal distress: a qualitative study. *BMC Pregnancy Childb*, 14(359).
- Corrigan, C., Kwasky, A., & Groh, C. (2015). Social support, postpartum depression, and professional assistance: a survey of mothers in the midwestern United States. *J Perinat Educ*, 24(1), 48–60.
- Demirci, J., Caplan, E., Murray, N., & Cohen, S. (2018). "I just want to do everything right:" Primiparous women's accounts of early breastfeeding via an app-based diary. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(2). <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2017.09.010> [PubMed: 29276003]
- Eugene, R., Declercq, Sakala, C., Maureen, P., Corry, Applebaum, S., & Herrlich, A. (2013). *Listening to Mothers III: Pregnancy and Birth; Report of the Third National US Survey of Womens Childbearing Experiences*.
- Feldman, & Nancy. (n.d.). *Breastfeeding a public health issue*.
- Gianni, M., Bettinelli, M., Manfra, P., Sorrentino, G., Bezze, E., Plevani, L., Cavallaro, G., Raffaelli, G., Crippa, B., Colombo, L., Morniroli, D., Liotto, N., Roggero, P., Villamor, E., Marchisio, P., & Mosca, F. (2019). Breastfeeding difficulties and risk for early breastfeeding cessation. *Nutrients*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/nu11102266>
- Jackson, L., Pascalis, L. De, Harrold, J., & Fallon, V. (2021). Guilt, shame, and postpartum infant feeding outcomes: A systematic review. *Maternal & Child Nutrition*.

- Kemenkes. (2018). *Profil kesehatan Indonesia 2017 Jakarta: kemenkes RI. Diakses pada tanggal 18 Maret 2023.*
- Ningsih, D. A. (2020). *Persiapan Masa Nifas Yang Menyenangkan Berdasarkan Evidence Based.* CV. AA RIZKY.
- Ningsih, D. A., & Ludvia, I. (2021). *Buku Saku Pintar ASIP.* Penerbit NEM.
- Ningsih, D. A., Masyayih, W. A., Indriani, T., Susiana, Kholifah, U. nur, & Romlah, S. (2023). Pengaruh video pijat endhoprin terhadap kelancaran ASI pada ibu. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 59–68.
- Perrine, C., Scanlon, K., & R, L. (2013). Baby-friendly hospital practices and meeting exclusive breastfeeding intention. *Pediatrics*, 54–60.
- Ritchie-Ewing, G., Mitchell, A., & Christian, L. (2019). Associations of maternal beliefs and distress in pregnancy and postpartum with breastfeeding initiation and early cessation. *Journal of Human Lactation*, 35(1), 49–58.
<https://doi.org/10.1177/0890334418767832> [PubMed: 29969342]
- Vennemann, M. (2013). Does breastfeeding reduces the risk of sudden infant syndrome? *Pediatrics*.
- Whalen B. and Cramton, R., Curr. Opin. ., 22, 5. (2013). In *Pediatrics*.