

Persiapan Menyusui Melalui Keikutsertaan Suami Dalam Kelas Ibu Hamil

Preparation For Breastfeeding Through the Participation of The Husband In The Class Of Pregnant Women

Fitri Yuliana¹⁾, Istiqamah¹⁾, Sismeri Dona¹⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: fitri.yuliana89@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI tanpa tambahan apapun sejak bayi lahir sangat penting untuk menjaga ketahanan tubuh bayi agar tidak mudah sakit. Bayi yang tidak diberi ASI memiliki risiko dua kali lebih sering menderita diare dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI. Kegagalan pemberian ASI sering disebabkan karena ASI tidak keluar setelah melahirkan dan keadaan puting susu. Salah satu upaya untuk memperlancar ASI adalah meningkatkan hormon oksitosin dalam tubuh melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin dapat meningkatkan rasa nyaman, meningkatkan kontraksi mioepitel kelenjar mammae sehingga ASI lancar. Keterlibatan suami dalam keberhasilan pemberian ASI dimulai saat periode kehamilan khususnya trimester III agar saat persalinan siap memberikan ASI, sehingga perlu adanya bimbingan kelas ibu hamil didampingi suami dalam bentuk materi edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin. Metode kegiatan ini adalah pemberian informasi dalam bentuk penyuluhan dan praktik melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu hamil, satu kader, dan satu petugas gizi, kegiatan diawali dengan penyampaian materi, video edukasi dan praktik pijat oksitosin yang dipandu oleh bidan kepada suami, kemudian dilanjutkan diskusi, dan evaluasi melalui posttest praktik dan kuis berhadiah. Saat kegiatan suami dan anggota keluarga sangat antusias mengikuti praktik walaupun masih ada ibu hamil yang tidak didampingi suami namun kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi melalui grup *WhatsApp* dan kunjungan ulang kehamilan dalam kurun waktu satu bulan. Peran suami dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya dalam bentuk materi, namun juga moral, suami memberikan dukungan secara langsung, mulai dari membantu dalam perawatan kehamilan sampai dengan perawatan postpartum, sekecil apapun bentuk dukungan suami dapat membantu ibu hamil menghilangkan ketegangan yang akan dihadapi selama proses kehamilan dan melahirkan.

Kata kunci: *ASI Eksklusif, Edukasi Pijat Oksitosin, Kelas Ibu Hamil, Peran Suami*

ABSTRACT

Providing breast milk without any additional supplements from the time the baby is born is very important to maintain the baby's immune system so that he does not get sick easily. Babies who are not breastfed have twice the risk of suffering from diarrhea compared to babies who are breastfed. Failure to breastfeed is often caused by breast milk not coming out after giving birth and the condition of the nipples. One effort to facilitate breastfeeding is to increase the hormone oxytocin in the body through oxytocin massage. Oxytocin massage can increase feelings of comfort, increase myoepithelial contractions of the mammary glands so that breast milk flows smoothly. The husband's involvement in

successful breastfeeding begins during the pregnancy period, especially the third trimester, so that at birth he is ready to provide breast milk, so there is a need for class guidance for pregnant women accompanied by the husband in the form of educational materials and demonstrations of oxytocin massage. The method of this activity is providing information in the form of counseling and practice through the preparation, implementation and evaluation stages. This activity was attended by 20 pregnant women, one cadre, and one nutrition officer. The activity began with the delivery of material, educational videos and oxytocin massage practice guided by midwives to their husbands, then continued with discussion and evaluation through practical posttests and quizzes with prizes. During the activity, husbands and family members were very enthusiastic about participating in the practice, even though there were still pregnant women who were not accompanied by their husbands, the activity was able to run smoothly. The activity continues with an evaluation via the WhatsApp group and a repeat pregnancy visit within one month. The husband's role in supporting the success of exclusive breastfeeding is not only in material form, but also morally, the husband provides direct support, from helping with pregnancy care to postpartum care, no matter how small the husband's support can help pregnant women relieve the tension they will face during the pregnancy. the process of pregnancy and childbirth

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Oxytocin Massage Education, Pregnancy Women's Classes, Role of the Husband*

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa tambahan apapun dimulai dari bayi lahir sampai umur enam (6) bulan. ASI eksklusif sangat penting diberikan kepada bayi agar ketahanan tubuh tetap terjaga dan tidak mudah sakit. ASI memiliki kandungan zat immune modulator, karbohidrat berupa laktosa, lemak yang banyak (asam lemak tak jenuh ganda), protein utama berupa lactalbumin yang mudah dicerna oleh lambung bayi. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan dapat membantu mencegah infeksi penyakit pada bayi seperti diare. Hasil penelitian Julizar dan Fonna (2022), disebutkan bahwa bayi yang tidak diberi ASI eksklusif selama enam bulan berisiko dua kali lebih sering menderita diare rotavirus dibanding bayi dengan ASI eksklusif. Diare jarang terjangkit pada bayi berumur tiga bulan ke bawah, diduga karena antibodi ibu yang diturunkan kepada anak melalui plasenta dan ASI. Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, produksi ASI kurang atau tidak cukup, ibu kurang percaya diri, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja dan pengaruh promosi pengganti ASI. Ibu postpartum berhenti menyusui bayinya pada bulan pertama postpartum sebagian besar disebabkan karena puting susu lecet, kesulitan dalam melakukan perlekatan yang benar serta persepsi tentang ketidakcukupan produksi ASI sehingga tidak dapat memuaskan bayi. Salah satu upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah meningkatkan hormon oksitosin dalam tubuh. Pijat oksitosin adalah pemijatan yang dilakukan pada sepanjang

tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima dan ke enam. Produksi hormon oksitosin selain memiliki manfaat untuk meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui, hormon ini juga mampu meningkatkan kontraksi mioepitel kelenjar mammae, sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, disebutkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia tercatat 67,96% dan tahun 2021 tercatat 69,7%, pada dua tahun terakhir cakupan ASI eksklusif cenderung mengalami penurunan, hal ini membuktikan bahwa perlu dukungan lebih intensif agar cakupan bisa meningkat. Menurunnya cakupan ASI eksklusif juga terjadi pada beberapa provinsi yang ada di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, terdapat 10 provinsi dengan capaian ASI Eksklusif terendah termasuk provinsi Kalimantan Selatan dengan capaian sebesar 64,59%. Data Puskesmas Tambang Ulang Kabupaten Tanah Laut tahun 2022 capaian target ASI eksklusif hanya sebesar 43,5%, sedangkan data dari PMB Risa Virgi yang terdata dari kunjungan setiap posyandu tahun 2022 didapatkan data dari 25 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 60% (15 orang) ibu menyusui memiliki masalah atau keluhan seperti ASI tidak mengalir setelah melahirkan, ASI tidak deras saat menyusui, dan sambil bekerja. Mengingat hampir lebih dari sebagian ibu postpartum mengalami keluhan atau masalah serupa, maka perlu adanya keterlibatan keluarga dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI, seperti keterlibatan suami dalam membantu kelancaran pengeluaran ASI, karena suami bisa terus memotivasi dan mendampingi ibu agar lebih semangat dalam memberikan ASI untuk buah hati. Keterlibatan suami atau keluarga dalam keberhasilan pemberian ASI dimulai saat periode kehamilan khususnya pada trimester III agar saat persalinan ibu postpartum siap memberikan ASI, oleh karena itu untuk mewujudkan keberhasilan pemberian ASI sesegera mungkin setelah persalinan, maka perlu adanya bimbingan kelas khusus ibu hamil didampingi dengan suami atau anggota keluarga lainnya dan pada hal ini bimbingan yang dilakukan adalah dalam bentuk materi edukasi tentang pentingnya ASI kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pijat oksitosin oleh suami atau keluarga.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin. Materi yang diberikan dalam penyuluhan adalah pemberian ASI eksklusif dan pijat oksitosin pada ibu hamil. Pelaksanaan demonstrasi pijat oksitosin melalui penerapan keterampilan dilakukan dengan latihan/ simulasi. Kegiatan ini akan dilaksanakan di PMB Risa Virgi pada bulan Februari 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang ibu hamil didampingi oleh suami atau anggota keluarga. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan spanduk, borosur, dan media sosial (*WhatsApp*). Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut: 1) menjalin kerjasama dengan kader untuk mengumpulkan ibu hamil trimester III dan memantau keberhasilan pemberian ASI setelah persalinan, 2) pemberian informasi,

edukasi, sosialisasi kepada ibu hamil, 3) melaksanakan demonstrasi pijat oksitosin dan diikuti oleh suami atau anggota keluarga yg mendampingi, 4) melakukan evaluasi kepada suami atau anggota keluarga berupa posttest dan kuis berhadiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan pijat oksitosin telah dilaksanakan pada tanggal 12 sampai dengan 18 Februari 2023 bertempat di PMB Risa Virgi dengan peserta ibu hamil beserta suami atau anggota keluarga, ahli gizi, dan kader. Adapun pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, yaitu:

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan pada kegiatan ini, yaitu: a) pembuatan leaflet tentang cara melancarkan ASI dan teknik pijat oksition, b) pembuatan video animasi tentang pijat oksitosin, c) pembuatan spanduk penyuluhan kesehatan, d) pembuatan grup *WhatsApp* untuk evaluasi setelah kegiatan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil ini, terdiri dari: a) peserta ibu hamil sebanyak 20 orang, kader satu orang, dan ahli gizi satu orang, b) pengenalan diawali dengan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan dan harapan yang diinginkan setelah selesainya rangkaian kegitan, c) brainstorming, yaitu kegiatan tanya jawab kepada peserta tentang definisi ASI eksklusif dan informasi pijat oksitosin, d) penyampaian materi menggunakan media leaflet dan pemuratan video tentang pijat oksitosin, kemudian dilanjutkan dengan bimbingan praktik pijat oksitosin oleh bidan kepada suami atau keluarga, dan dilanjutkan dengan sesi diskusi terkait dengan pemahaman materi, pada saat kegiatan suami dan anggota keluarga sanagt antusias dalam mengikuti materi dan praktik walaupun masih ada ibu hamil yang tidak didampingi oleh suami, berikut adalah dokumentasi saat kegiatan kelas ibu hamil:



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Demonstrasi

e) evaluasi dilaksanakan dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan dan postes praktik pijat oksitosin pada phantom, berikut adalah dokumentasi kegiatan diskusi:



Gambar 3. Diskusi

f) penghargaan dalam bentuk kenang-kenangan kepada semua peserta dan hadiah untuk tiga peserta terbaik yaitu peserta paling aktif, peserta dengan postes terbaik.



Gambar 4. Pemberian Penghargaan

3. Evaluasi

Setelah kelas ibu hamil selesai proses pemantauan masih dilaksanakan selama satu bulan, bidan dibantu kader melakukan pemantauan melalui grup *WhatsApp* dan saat ibu hamil melakukan kunjungan ulang ke PMB. Pemantauan yang dilakukan, yaitu persiapan persalinan, persiapan menyusui, pengeluaran kolostrum, dan persiapan pemberian ASI eksklusif.

Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan memiliki beberapa kekurangan yaitu pada tahap persiapan selain materi, leaflet, dan video akan lebih baik lagi jika ditambah dengan stiker pemantauan hingga ibu hamilnya melahirkan agar suami maupun keluarga yang membantu tetap mengingat langkah kerja pijat oksitosin dengan baik, pada tahapan pelaksanaan tidak semua suami bisa mendampingi ibu hamil saat kelas karena suami sambil bekerja, pada kegiatan berikutnya perlu dipersiapkan lagi cara atau metode agar memotivasi suami ibu hamil agar dapat ikut serta kelas ibu hamil sampai selesai, kemudian pada kegiatan evaluasi perlu ditambahkan metode atau cara evaluasi jangka panjang sampai ibu melahirkan dan dapat memberikan ASI kepada bayinya hingga enam bulan.

KESIMPULAN

Keterlibatan suami selama kelas ibu hamil sangat penting agar informasi yang disampaikan selama kelas tidak hanya ibu hamil saja yg tahu, namun suami juga harus mengetahuinya. Dengan adanya peran suami dalam mendukung ibu selama proses kehamilan diharapkan tahapan tumbuh kembang janin menjadi optimal dan ibu hamil dapat memberikan ASI kepada bayi minimal enam bulan. Peran suami dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya dalam bentuk materi, namun juga moral, dalam hal ini selain materi suami dapat terlibat langsung pada keberhasilan ibu dalam memberikan ASI yaitu memberikan dukungan secara langsung, mulai dari membantu dalam perawatan kehamilan sampai dengan perawatan postpartum, sekecil apapun bentuk dukungan suami dalam perawatan ini dapat membantu ibu hamil menghilangkan ketegangan yang akan dihadapi selama proses kehamilan dan melahirkan. Bentuk bimbingan kelas ibu hamil ini akan menjadi lebih efektif jika terdapat keterlibatan langsung kedua pasangan dalam memahami informasi yang disampaikan dan mengaplikasikannya, oleh karena itu perlu evaluasi jangka panjang untuk menilai keberhasilan informasi yang disampaikan.

SARAN

Saran untuk perbaikan kegiatan kedepannya, yaitu: 1) persiapan kelas ibu hamil perlu dipertimbangkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, 2) perlu ditambahkan metode atau cara evaluasi jangka panjang agar dapat menilai keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada PMB Risa Virgi yang telah memfasilitasi terlaksanakannya kegiatan pengabdian ini, ahli gizi puskesmas yang telah berhadir dan menambahkan materi, serta kader puskesmas yang telah membantu dalam pengumpulan peserta ibu hamil.

REFERENSI

- [1] Lubis Dinni Randayani. 2021. *Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding*. Malang: CV. Pustaka Learning Center
- [2] Melati Julizar. 2021. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Ida Iriani, S.SI.T Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara, Aceh* : jurnal Getsampena Health Science Journal <https://ejournal.bbg.ac.id/ghsj> diakses 10 Februari 2023
- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2022. Laporan Kinerja: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-159011-2tahunan-668.pdf diakses 05 Februari 2023
- [4] *World Healt Organization*. 2023. World Breastfeeding Week. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023#:~:text=Cakupan%20ASI%20eksklusif%20Indonesia%20pada,agar%20cakupan%20ini%20bisa%20meningkat>. Diakses 05 Februari 2023
- [5] Santika E. F. Deretan 10 Provinsi dengan Pemberian ASI Eksklusif Terendah Nasional pada Tahun 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/10/deretan-10-provinsi-dengan-pemberian-asi-eksklusif-terendah-nasional-pada-2022> diakses 10 Februari 2023