

PENYULUHAN KESEHATAN ASI EKSKLUSIF, TEKNIK MENYUSUI DAN PENANGANAN PUTING SUSU LECET DI JETIS

Nurul Agustin, S.Tr. Keb., M.Kes¹⁾

¹⁾D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro Mojokerto

email: nurulagustinagustus@gmail.com

Abstract

Health development is an effort to fulfill one of the people's rights, especially in the health sector. One way to improve health development is to develop human resources from an early age through exclusive breastfeeding. Breastfeeding is a scientific process. Millions of mothers around the world can breastfeed their babies without ever reading a book about breastfeeding, even illiterate mothers can breastfeed their children well. However, in our current cultural environment, doing things naturally is not always easy. When breastfeeding for the first time, breastfeeding mothers generally feel pain or tenderness in the nipples. This is normal, but if the pain or stinging is excessive and even accompanied by sore nipples, then this is not normal and requires treatment. Some researchers have found that sore or sore nipples are generally caused by breastfeeding and improper latch-on.

Keywords: *Chafed Hilt, Exclusive Mother's Milk*

1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan upaya untuk memenuhi salah satu hak rakyat terutama di bidang kesehatan. Salah satu cara untuk meningkatkan pembangunan kesehatan tersebut adalah mengembangkan sumber daya manusia mulai dari sejak dini melalui pemberian ASI eksklusif (Badriul, 2008).

Menyusui adalah suatu proses ilmiah. Berjuta-juta ibu di seluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI bahkan ibu yang buta huruf pun dapat menyusui anaknya dengan baik. Walaupun demikian dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah (Utami Roesli, 2009). Pada saat pertama kali menyusui, ibu menyusui umumnya merasakan rasa nyeri atau perih pada puting. Hal ini wajar saja, namun jika nyeri atau perih tersebut dirasakan berlebihan dan bahkan disertai puting yang luka, maka hal ini tidak normal dan memerlukan perawatan. Beberapa peneliti menemukan bahwa puting yang nyeri atau luka umumnya disebabkan karena posisi menyusui dan pelekatan yang tidak tepat. (Judhiastuty Februhartanty, 2009: 29). Peneliti menemukan masalah di lapangan banyak ibu menyusui yang berhenti memberikan ASInya serta mengganti susu untuk bayinya dengan susu formula dikarenakan mengalami puting susu lecet,

masalah tersebut terjadi kebanyakan sebelum bayi berusia 6 bulan.

Menurut Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur, jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif tahun 2010 sebesar 31,21% dengan jumlah bayi 302.340 bayi (Dinkes Jatim, 2010). Menurut Dinas Kabupaten Mojokerto tahun 2010, jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebesar 64,23% dari seluruh bayi yang ada. Dari target tahun 2009 sebesar 80 %, maka pencapaian ASI eksklusif di Kabupaten Mojokerto belum memenuhi target (Dessi Setya Ningrum, 2013).

Penyebab rendahnya penggunaan ASI di Indonesia menurut Dirjen Gizi dan KIA (2010) adalah faktor sosial budaya, kurangnya pengetahuan ibu hamil, keluarga dan masyarakat akan pentingnya ASI, serta jajaran kesehatan yang belum sepenuhnya mendukung Peningkatan Pemberian ASI (PP-ASI) (Depkes RI, 2011). Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah pada ibu dan bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham bagaimana teknik menyusui yang benar dapat menjadi masalah dalam menyusui. Adapun masalah dalam menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak, abses payudara (mastitis) (Sulystyawati, 2009).

Akibat dari puting susu lecet umumnya menyusui akan menyakitkan dan kadang-kadang mengeluarkan darah (Weni Kristiyanasari,

2009:54). Ibu akan merasa tidak nyaman dalam menyusui bayinya dan bayi tidak akan dapat menyusui dengan maksimal. Sebagian besar ibu yang mengalami puting susu lecet memilih untuk menghentikan pemberian ASI terlebih dahulu dan mengganti ASI dengan susu formula untuk sementara waktu, sehingga seringkali menggagalkan pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan.

Upaya untuk menangani kejadian puting susu lecet yaitu dengan mencari penyebab puting susu lecet kemudian memberikan pengobatan yang sesuai dan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu. (Stiyatini, dkk, 2010:67) Serta salah satu pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan mengenai posisi menyusui yang benar, yakni bayi harus menyusui sampai ke kalang payudara dan menggunakan kedua payudara. (Sitti Saleh, 2009:105).

2. KAJIAN LITERATUR

ASI eksklusif

Asi Eksklusif (menurut WHO) adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun Negara. (Vivian Nanny L D dan Tri Sunarsih, 2011).

Keuntungan menyusui eksklusif secara umum menurut Anik Maryunani, 2009 adalah:

1. Memberikan nutrisi yang optimal dalam hal kualitas dan kuantitas bagi bayi.
2. Meningkatkan kecerdasan secara asuh (fisik-biomedis)
3. Meningkatkan kecerdasan secara asah (stimulasi/pendidikan)
4. Meningkatkan kecerdasan secara asih (fisik-biomedis)

Cara menyusui yang baik dan benar

1. Posisi badan ibu dan bayi
 - a. Ibu harus duduk atau berbaring dengan santai.
 - b. Pegang bayi ada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala.

- c. Putar seluruh badan bayi sehingga menghadap ke ibu.
 - d. Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara.
 - e. Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu.
 - f. Dengan posisi seperti ini maka telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi.
 - g. Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu bagian dalam.
2. Posisi mulut bayi dan puting susu ibu
 - a. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas jari yang lain menopang di bawah (bentuk C) atau dengan menjepit payudara dengan jari telunjuk dan jari tengah (bentuk gunting), di belakang areola (kalang payudara).
 - b. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (*rooting reflek*).
 - c. Posisikan puting susu diatas bibir atas bayi dan berhadapan dengan hidung bayi.
 - d. Kemudian masukkan puting susu ibu menelusuri langit-langit mulut bayi.
 - e. Setelah bayi menyusui/menghisap payudara dengan baik, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.
 - f. Dianjurkan tangan ibu yang bebas dipergunakan untuk mengelus-elus bayi. (Weni Kristiyanasari, 2009)

Cara Menangani Putting Susu Lecet

Menurut Eny Ratna A dan Diah Wulandari, 2010 cara menangani puting susu lecet yaitu:

1. Cari penyebab putting lecet (posisi menyusui salah, candidiasis atau dermatitis).
2. Obati penyebab puting susu lecet terutama perhatikan posisi menyusui.
3. Kerjakan semua cara-cara menangani susu nyeri diatas tadi.
4. Ibu dapat terus memberikan ASInya pada keadaan luka tidak begitu sakit.
5. Olesi puting susu dengan ASI akhir (*hind milk*), jangan sekali-kali memberikan obat lain seperti krim, salep dan lain-lain.
6. Puting susu yang sakit dapat diistirahatkan untuk sementara waktu kurang dari 1x24 jam, dan biasanya akan sembuh sendiri dalam waktu sekitar 2x24 jam.

7. Selama puting susu diistirahatkan, sebaiknya ASI tetap dikeluarkan dengan tangan, dan tidak dianjurkan dengan alat pompa karena nyeri.
8. Cuci payudara skali saja sehari dan tidak dibenarkan untuk menggunakan sabun.
9. Bila sangat menyakitkan, berhenti menyusui pada payudara yang sakit untuk memberi kesempatan lukanya menyembuh.
10. Keluarkan ASI dari payudara yang sakit dengan tangan (jangan dengan pompa ASI) untuk tetap memperhatikan kelancaran pembentukan ASI.
11. Berikan ASI perah dengan sendok atau gelas jangan menggunakan dot.
12. Setelah terasa membaik, mulai menyusui kembali mula-mula dengan waktu yang lebih singkat.

3. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan penenitan tentang Pemberian ASI Eksklusif, Teknik Menyusui yang Benar dan Penanganan Putting Susu Lecet di UPT Puskesmas Jetis Kabupaten Mojokerto yang dilakukan dosen bekerjasama dengan bidang pengabdian masyarakat dalam aplikasi Tri Darma Perguruan Tinggi di bidang Pengabdian Masyarakat pada tanggal 18 Februari 2020 jam 08.00 s/d selesai.

Sasaran kegiatan ini adalah ibu menyusui yang memiliki bayi usia 7-12 bulan di wilayah UPT Puskesmas Jetis Kabupaten Mojokerto sejumlah 34 orang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah :

1. Tahap 1: Perizinan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto
2. Tahap 2: Perizinan ke Puskesmas Jetis kabupaten Mojokerto serta survey data pencapaian pemberian ASI Eksklusif serta wilayah terbanyak yang terdapat banyak balita usia 6-7 bulan.
3. Tahap 3: Penyuluhan dilakukan di wilayah UPT Puskesmas Jetis Kabupaten Mojokerto pada tanggal 18 Februari 2020 jam 08.00 s/d selesai. Sebelum dilakukan penyuluhan

sebagian ibu cenderung memiliki pengetahuan yang kurang tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan, sehingga banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif atau gagal memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Sebagian besar ibu pernah mengalami puting susu lecet, dan banyak ibu yang belum mengetahui bagaimana teknik menyusui yang benar.

4. Tahap 4: Evaluasi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan hasil bahwa banyak ibu yang mengetahui akan pentingnya pemberian ASI ekslusif pada bayinya, dan ibu sudah mengerti bagaimana teknik menyusui yang benar serta cara penanganan puting susu lecet.



Gambar 4.1 Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat (Penyuluhan Kesehatan Asi Eksklusif, Teknik Menyusui Dan Penanganan Putsu Lecet di Jetis)

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan hasil bahwa banyak ibu yang mengetahui akan pentingnya pemberian ASI ekslusif pada bayinya, dan ibu sudah mengerti bagaimana teknik menyusui yang benar serta cara penanganan puting susu lecet.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, Kepala Puskesmas Jetis, Bidan, mahasiswa dan karyawan Akper Kosgoro, kader serta masyarakat wilayah UPT Puskesmas Jetis yang sudah bersedia membantu dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tanpa ada kendala apapun.

7. REFERENSI

- Februhartanty, Judhiastuty. 2009. *ASI Dari Ayah Untuk Ibu dan Bayi*. Jakarta: Semesta Media.
- Dewi, Vivian Nanny Lia & Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kristiyanasari, Weni. 2009. *ASI, Menyusui & SADARI*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Ningrum, Dessi Setya. 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI Dengan Motivasi Ibu Dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI Pada Bayi Usia 0-12 Bulan*. Karya Tulis Ilmiah, STIKES Bina Sehat PPNI, Mojokerto.
- Saleha, Sitti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suiyatini dkk. 2010. *Asuhan Ibu Nifas*. Yogyakarta: Cyrillus Publisher