

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU HAMIL TENTANG MANAJEMEN ASI PERAH

Umi Daimah¹, Jenny Kartika², Khairunisya³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Prodi Muara Enim, Poltekkes Kemenkes Palembang

Email : umi@poltekkespalembang.aci.id¹

Abstrak : Upaya Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang manajemen ASI Perah.

ASI Eksklusif merupakan nutrisi paling baik bayi. Salah satu kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah karena masih kurangnya pemahama ibu yang bekerja dalam memberikan ASI Perah. Oleh sebab itu cakupan ASI eksklusif masih sangat kurang. Berdasarkan data yang diperoleh di PMB “Kartini Desa Karang Raja Muara Enim” sebagian dari ibu – ibu hamil tersebut adalah ibu dengan kehamilan pertama (Primigravida), dimana mereka tidak mempunyai pengalaman dalam hal melakukan ASI Perah padahal sebagian dari ibu hamil tersebut adalah ibu yang bekerja diluar rumah. Maka dari itu kami tim Pengabdian masyarakat akan melaksanakan penyuluhan dan latihan tehnik melakukan ASI Perah di PMB Kartini Desa Karang Raja Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim.

Sasaran Pengabdian Masyarakat ini adalah ibu hamil Trimester III di PMB Kartini Desa Karang Raja Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim

Metode kegiatan yang dilakukan untuk tercapainya tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan presentasi dan Praktik tentang Manajemen Laktasi meliputi ASI Eksklusif, Perawatan Payudara, Cara menyusui, Cara memerah ASI, Cara Penyimpanan ASI sehingga diharapkan Ibu hamil Trimester III ini yang akan menjalani masa Post Partum nantinya, akan dapat memberikan ASI kepada bayi nya dengan benar sampai usia 6 bulan secara eksklusif.

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan adanya peningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang manajemen ASI Perah sebelum kegiatan 57,21 (3,41) menjadi 86,73 (2,29) setelah kegiatan . Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 yang berarti bahwa upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang manajemen ASI Perah di PMB Kartini Muara Enim berhasil dilakukan. Adanya peningkatan pengetahuan Ibu hamil yang diukur dengan menggunakan kuesioner Pretest dan Post testserta ibu mampu mempraktikkan cara memerah ASI dengan menggunakan Alat Peraga Phantom payudara

Kata Kunci : pengetahuan, keterampilan, ASI Perah

PENDAHULUAN

Banyak bukti penelitian yang menjelaskan bahwa ASI merupakan makanan yang paling ideal bagi bayi (Girish et al., 2013). Orangtua disarankan untuk tetap memberikan ASI eksklusif selama enam bulan. Hal ini dikarenakan ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi (Boersma, 2013). Bagi bayi sendiri, ASI memberikan manfaat jangka pendek dalam menjaga kekebalan tubuh dan infeksi. Pada jangka panjang ASI memberikan manfaat pencegahan penyakit degenerative bagi bayi. Manfaat bagi ibu tentunya patut meningkatkan kasih sayang dan kedekatan pada bayinya (Krawczyk et al., 2016).

Tingginya manfaat ASI eksklusif tidak sebanding dengan pencapaiannya. Cakupan ASI eksklusif sendiri di dunia hanya mencapai 50% di tahun 2017 (WHO, 2017). Di Indonesia sendiri cakupan ASI eksklusif di tahun 2019 adalah 66,69%, di tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 69,62%. Di Provinsi Sumatra selatan cakupan ASI eksklusif sebanyak (BPS, 2021).

Faktor yang berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif di Indonesia diantaranya adalah paritas ibu (jumlah kelahiran hidup yang dimiliki seorang ibu), pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, sikap ibu, tindakan ibu, dukungan keluarga atau suami, tingkat pendidikan, IMD (Inisiasi Menyusui Dini), usia ibu, dukungan petugas kesehatan, ketersediaan ruang laktasi di tempat kerja, keterpaparan informasi, pendapatan keluarga, lingkungan, susu formula, dan kondisi psikologis ibu (Fadliyyah, 2019). Menurut penelitian (Salamah & Prasetya, 2019), menyatakan salah satu faktor kegagalan ASI eksklusif adalah ibu yang memiliki pengetahuan yang buruk tentang pemberian ASI eksklusif termasuk didalamnya dalam melakukan manajemen ASI setelah kembali bekerja.

Wanita yang bekerja berada pada risiko kegagalan pemberian ASI eksklusif.. Wanita bekerja memelukan banyak perangkat dalam memerah ASInya selama bekerja dan terkadang kebijakan instansi tempat kerja tidak mendukung oleh sebab itu program manajemen ASI (Gayatri, 2021). Hal inilah yang membuat ibu bekerja akhirnya lebih memilih memberikan susu formula dibandingkan dengan pemberian ASI eksklusif. (Kent et al., 2012)

Menurut penelitian Rosida & Putri (2020), menyatakan adanya manajemen ASI perah merupakan salah satu faktor keberhasilan ASI eksklusif. Ibu bekerja yang memiliki keterampilan memerah dan menyimpan ASI akan lebih berhasil ASI eksklusif dibandingkan dengan yang tidak memiliki keterampilan. Hasil penelitian Sari et al (2021), menunjukkan bahwa adanya pendidikan kesehatan manajemen ASI perah dapat meningkatkan wawasan ibu dan keterampilan ibu tentang ASI eksklusif dan manajemen ASI Perah. Pemberian edukasi pada ibu hamil yang bekerja dapat lebih meningkatkan motivasi ibu dalam melakukan manajemen ASI dibandingkan pada saat ibu setelah kembali bekerja.

Berdasarkan data yang diperoleh di PMB “Kartini Desa Karang Raja Muara Enim” sebagian dari ibu – ibu hamil tersebut adalah ibu dengan kehamilan pertama (Primigravida), dimana mereka tidak mempunyai pengalaman dalam hal melakukan ASI Perah padahal sebagian dari ibu ibu hamil tersebut adalah ibu yang bekerja diluar rumah. Maka dari itu kami tim Pengabdian masyarakat akan melaksanakan penyuluhan dan latihan tehnik melakukan ASI Perah di PMB Kartini Desa Karang Raja Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim.

Metode

Target capaian adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang ASI Perah yang diukur dengan menggunakan pertanyaan dalam kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan materi tentang ASI Perah. Keterampilan ibu hamil diukur dengan kemampuan melakukan teknik cara melakukan proses memerah ASI dan penyimpanannya.

Adapun rangkaian yang dilakukan dalam kegiatan kemitraan kepada masyarakat ini dimulai dengan mengadakan kontrak persetujuan kemitraan dengan bidan Praktik Mandiri di Desa Karang Raja Kecamatan Muara Enim sebagai tempat pelaksanaan.

Kegiatan kemitraan kepada masyarakat ini penyuluhan tentang ASI Perah, cara/teknik memerah ASI, cara penyimpanan ASI Perah, dan tentang perawatan payudara. Kegiatan pemberian materi berupa penyuluhan dilakukan dengan menggunakan audio visual dengan ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi tentang teknik memerah ASI baik menggunakan alat ataupun manual, dan teknik perawatan payudara ibu, metode ceramah dilakukan untuk menyampaikan berbagai informasi tentang pentingnya manfaat ASI, pengertian dan tujuan pemberian ASI Perah serta cara penggunaannya.

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari pengaturan jadwal kegiatan penyuluhan yang disepakati antara bidan di PMB Kartini dengan tim pengabmas yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Sebelum melakukan penyuluhandilakukan pretest pada ibu – ibu tentang pengetahuan ASI Perah. Selanjutnya memberikan penyuluhan / pemberian materi dan tanya jawab, setelah diberikan penyampaian materi , kembali dilakukan post test.

Sarana dan alat yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat yaitu:

1. Menggunakan infokus
2. Laptop
3. Power Point (Materi)
4. Leaflet
5. Kuisisioner (pertanyaan)
6. Kamera HP

Alat peraga untuk teknik pemerahan ASI dan perawatan payudara, terdiri dari panhtom ibu setengah badan dan peralatan memerah ASI.

Sasaran dari program PKM ini ditentukan oleh Tim Pengabmas Kelompok Mandiri Prodi DIII Kebidanan Muara Enim adalah ibu-ibu hamil yang ada di Karang Raja dan sekitarnya, adapun kegiatan yang dilakukan yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang ASI Perah.

Khalayak sasaran berjumlah 6 orang terdiri dari ibu-ibu hamil di PMB Kartini Desa Karang Raja Kecamatan Muara Enim, Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat Tanggal 30 Juli 2021, pukul 09.00 WIB – 11.00 WIB, nara sumber dalam kegiatan ini adalah dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim. Untuk Media yang digunakan adalah LCD/ in fokus dan Leaflet sedangkan alat yang digunakan adalah panthom setengah badan serta alat untuk pemerah ASI.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

a. Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Umur	Mean (SD)	Median	Minimum	Maksimum
	25,63(0,21)	25	21	32

Menurut tabel 1 rata-rata umur responden adalah 25,63(0,21) tahun, dengan umur minimal 25 tahun dan umur maksimal 32 tahun.

b. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	N	%
Dasar	5	17,3
Menengah	13	43,3
Tinggi	12	40,0
	30	100

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan peserta adalah menengah 43,3%, kemudian pendidikan.

c. Pengetahuan dan Keterampilan Sebelum dan sesudah pelatihan manajemen ASI Perah

Tabel 3. Pengetahuan dan Keterampilan Sebelum dan sesudah pelatihan manajemen ASI Perah di PMB Kartini Desa Karang Raja Kecamatan Muara Enim

Pengetahuan dan Keterampilan	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Nilai <i>p</i>
	Mean (SD)	57,21 (3,41)	
Median	57,0	85,00	
Rentang	45- 78	79 – 100	

Keterangan uji : *) T paired Test

Berdasarkan tabel 3 didapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang manajemen ASI Perah sebelum kegiatan adalah 57,21 (3,41), dan setelah penelitian adalah 86,73 (2,29). Hasil uji statistik menunjukkan *p value* = 0,000 yang berarti bahwa upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang manajemen ASI Perah di PMB Kartini Muara Enim berhasil dilakukan.

Setelah dilakukan program kemitraan oleh tim dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim yang diberikan pada ibu – ibu hamil di PMB Kartini Desa Karang raja dengan jumlah kelompok sasaran yang hadir 30 orang yang semula direncanakan / diundang sebanyak 45 orang ibu hamil dikarenakan musim pandemic covid-19 sehingga ibu-ibu hamil banyak yang ragu untuk datang pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut karena takut tertular virus covid-19 walaupun sebelumnya telah diberitahukan bahwa kegiatan yang dilakukan tetap mematuhi protocol kesehatan. Materi yang disampaikan adalah tentang ASI Perah dan perawatan payudara, materi ini bisa disebarluaskan kepada semua ibu – ibu yang tidak sempat hadir di dalam kelas ibu hamil dengan membagikan leaflet yang ada. Materi yang berkenaan dengan ASI Perah secara singkat disampaikan mulai dari definisi, tujuan, manfaat, persiapan melakukan teknik pemerah ASI dan perawatan payudara.

Pendidikan turut mempengaruhi ibu dalam pemahaman dan penyerapan informasi yang diberikan. Pendidikan formal seseorang dapat mempengaruhi kemampuan berfikir dan mengakses informasi. Pendidikan yang tinggi membuka kesempatan untuk mendapatkan informasi dan akses kesehatan lebih. Begitupun pada pendidikan yang kurang, akan kesulitan untuk mendapatkan informasi yang tepat (Notoatmodjo s, 2012). Pada konteks ini, makin tinggi pendidikannya makin tinggi pula pengetahuan ibu tentang manajemen ASI Perah.

Hasil dalam kegiatan ini menunjukkan dari 30 orang sasaran, rata-rata keterampilan ibu sebanyak 57,21 (3,41) kemudian meningkat dengan mampu menjawab pertanyaan post test dengan baik menjadi 86,73 (2,29). Sebagian besar kelompok sasaran bisa memahami dan menjawab soal- soal post tes yang diberikan setelah mendengarkan materi yang disampaikan. Ini membuktikan terjadinya peningkatan keterampilan ibu - ibu dari tidak tahu menjadi tahu dan lebih terampil dalam manajemen ASI Perah. Hal ini terlihat dari antusiasnya peserta terhadap materi yang disampaikan, dimana pada hasil pretest seluruh ibu kurang mengetahui tentang ASI Perah dan manfaatnya (rata-rata hanya bisa menjawab benar 5 soal), setelah dilakukan post test terjadi peningkatan pengetahuan dimana ibu – ibu mampu menjawab soal dengan benar sebanyak 10 soal (benar semua).

Keterampilan merupakan tingkatan dari pahami pengetahuan seseorang. Danya peningkatan keterampilan dilakukan dengan peningkatan pengetahuan dan skill agar dapat melakukan tindakan dengan benar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, (2016), menyatakan bahwa pelatihan manajemen ASI perah dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu. Keterampilan ini penting dalam mensukseskan ASI eksklusif terutama pada ibu yang bekerja.

Hasil yang sama juga pada pengabdian masyarakat oleh Latifah et al (2019), menunjukkan bahwa danya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ASI perah pada Ibu nifas dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Pelaksanaan ini ditujukan pada ibu nifas yang bekerja sehingga ibu sudah memiliki persiapan pada saat kembali bekerja serta keterampilan dalam menjaga kualitas ASI perah tetap baik.

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat di identifikasikan tidak ada kendala yang berarti sehingga mengganggu proses kegiatan ini, hanya saja dikarenakan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan dana mandiri kelompok dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim sehingga dana yang terpakai untuk kegiatan ini sangat terbatas, juga terkendala waktu yang kurang tepat untuk mengumpulkan ibu – ibu, waktu pelaksanaan kegiatan berbarengan dengan waktu ibu – ibu untuk beraktivitas melakukan kegiatan rutin sebagai ibu rumah tangga dan sebagai karyawan, yang menyebabkan ibu – ibu merasa kurang waktu untuk bertanya lebih banyak lagi., juga kendala pandemic covid-19 yang mengakibatkan ibu – ibu yang diundang tidak bisa hadir semua dan untuk ibu-ibu yang hadir diwajibkan mentaati protocol kesehatan agar kegiatan berjalan dengan aman dan tidak terjadi penularan.

Sedangkan dari segi sarana, tidak terdapat kendala yang berarti, karena semua tersedia di institusi, tetapi perlu dipersiapkan dan dibawa ke lokasi kegiatan saja. Upaya yang kami lakukan untuk mengatasi kendala ini adalah terkait dengan dana dalam kegiatan kemitraan kepada masyarakat sehubungan dengan dana mandiri, kami kelompok dosen Prodi DIII Kebidanan Muara Enim menyiasatinya dengan sumbangan dana. Tentang pemilihan waktu Pelaksanaan kegiatan kemitraan

kepada masyarakat, maka kami meminta bantuan kepada ibu – ibu hamil untuk yang akan datang supaya jadwalnya direncanakan lagi sehingga tidak mengganggu waktu aktivitas dirumah dan ditempat kerja , untuk penjelasan materi yang belum paham ibu – ibu dibagikan leaflet dan akan di berikan lembar balik yang akan disampaikan oleh kader setempat.

Simpulan Dan Saran



Hasil kegiatan kemitraan kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan ibu Hamil Tentang ASI Perah di PMB Desa Karang raja melalui penyuluhan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah
2. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang cara perawatan payudara
3. Terbentuknya buku saku tentang ASI Perah yang bisa dijadikan media untuk belajar bagi ibu – ibu yang tidak hadir

Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang cara pemerah ASI Perah serta cara penyimpanan ASI perah sehingga dapat mendorong ibu hamil untuk menyiapkan diri dalam pemberian ASI secara eksklusif

Penting kiranya memberikan konseling kepada ibu hamil tentang pentingnya memberikan ASI kepada anaknya secara eksklusif walaupun ibu bekerja dan memberikan contoh gerakan – gerakan teknik pemerah ASI, cara penyimpanan ASI perah serta perawatan payudara

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan rutin dari salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi, diharapkan bisa memberikan manfaat pada masyarakat sekitarnya, serta bisa mendapatkan bantuan dana DIPA

Daftar Rujukan

Boersma, S. (2013). Signs of Effective Breastfeeding. *Breastfeeding Protocols*.

BPS. (2021). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen)*. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1340/1/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>

Dewi, F. K. (2016). Pengaruh Pelatihan ASI Perah (ASIP) Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas. *Rakernas Aipkema*. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/download/2087/2115>

Fadllyyah, R. (2019). Determinant Factors That Influence to Exclusive Breastfeeding. *Jurnal IKESMA*, 15(1), 37–42.

Gayatri, M. (2021). Exclusive Breastfeeding Practice in Indonesia: A Population-Based Study. *Korean*



Journal of Family Medicine, 42(5), 395–402. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0131>

Girish, M., Mujawar, N., Dandge, V., Pazare, P., & Gaikwad, K. (2013). *Exclusive Breast-feeding : Is Motivation the Only Issue ?* 24(3), 271–278.

Kent, J. C., Prime, D. K., & Garbin, C. P. (2012). Principles for Maintaining or Increasing Breast Milk Production. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 41(1), 114–121. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2011.01313.x>

Krawczyk, A., Lewis, M. G., & Venkatesh, B. T. (2016). Effect of exclusive breastfeeding on rotavirus infection among children. *Indian J Pediatr*, August, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s12098-015-1854-8>

Latifah, U., Harnawati, R., & Fitrianiingsih, D. (2019). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas Tentang Manajemen Asi Perah Di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegaltegal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.30591/japhb.v2i2.1343>

Notoatmodjo s. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. In *Jakarta : Rineka Cipta*.

Rosida, L., & Putri, I. M. (2020). Manajemen Asip (Asi Perah)Mempengaruhi Keberhasilan Asi Eksklusif (Studi Kuantitatif Pada Ibuyang Bekerja Di Instansi Pemerintahan Kota Yogyakarta). *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 11(1), 79. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.328>

Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>

Sari, R. S., Devitria, G., & Ginting, G. V. (2021). Peningkatan Pengetahuan Pemberian Asi Eksklusif Dan Asi Perah Pada Ibu Hamil Dan Menyusui Melalui Pendidikan Kesehatan. 2862 *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5 NO 5(5), 2862–2870.

WHO. (2017). *GLOBAL BREASTFEEDING SCORECARD, 2017 Tracking Progress for Breastfeeding Policies and Programmes*. 42(35). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/42/35/355001>