

## PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF DAN TEKNIK MENYUSUI

**Zuhra Safitri<sup>1</sup>, Shahrul Rahman<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

<sup>2</sup>Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: zuhrasafitri0849@gmail.com<sup>1</sup>, shahrulrahman@umsu.ac.id<sup>2</sup>

**Abstrak:** Negara Indonesia menempati peringkat pertama angka kematian bayi (AKB) terbanyak di Asia Tenggara. Untuk menekan kejadian AKB ini, World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) menganjurkan kepada ibu agar memberi ASI eksklusif serta teknik menyusui yang tepat. Sekitar 800.000 kematian bayi dapat cegah dengan pemberian ASI eksklusif. Di Provinsi Sumatra Utara hanya 41,3% atau sekitar 28.459 bayi yang mendapat ASI eksklusif. ASI eksklusif merupakan nutrisi yang diberi kepada bayi sejak lahir hingga berumur 6 bulan tanpa memberi makanan lain dan dilanjutkan sampai berumur 2 tahun. ASI terbagi menjadi 3 jenis, yaitu kolostrum, ASI masa peralihan, dan ASI mature. Tetapi, kebanyakan ibu tidak memberi ASI eksklusif kepada bayinya karena mengeluh ASI tidak keluar sehingga memutuskan untuk memberi susu formula. Maka dari itu, pentingnya dilakukan penyuluhan mengenai ASI eksklusif dan teknik menyusui yang tepat. Metode kegiatan penyuluhan ialah dengan menggunakan media powerpoint (ppt). Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk memberi pengetahuan mengenai manfaat dan keunggulan ASI eksklusif serta teknik menyusui yang benar. Penyuluhan ditujukan kepada ibu juga calon ibu yang ada di tempat. Penyuluhan diselenggarakan pada tanggal 26 Agustus 2023 di rumah peserta, Kelurahan Hamdan, Kecamatan Medan Maimun dan dihadiri oleh 15 peserta.

*Kata Kunci: **Asi Eksklusif, Penyuluhan, Teknik Menyusui***

### PENDAHULUAN

Tingginya angka kesakitan dan kematian pada bayi dapat disebabkan oleh minimnya pengetahuan orang tua. Indonesia sendiri menempati peringkat pertama di Asia tenggara untuk kematian bayi terbanyak.<sup>1</sup> Dari 1.000 kelahiran hidup di Indonesia, sebanyak 9,30 angka kematian neonatal atau dapat diartikan 9-10 bayi meninggal

sebelum berusia 1 tahun. Serta sebesar 2,98 kematian anak usia 1-4 tahun atau 3 kematian setiap 1.000 kelahiran hidup.<sup>2</sup>

Salah satu yang dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi ialah pemberian ASI eksklusif. Sudah terbukti sekitar 800.000 kematian bayi dapat kurangi dengan pemberian ASI eksklusif.<sup>3</sup> Maka dari itu, WHO dan UNICEF menganjurkan seorang ibu memberi bayinya air susu ibu (ASI) minimal 6 bulan pertama kehidupan dan dapat dilanjut hingga bayi berusia dua tahun. WHO juga menganjurkan si ibu melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) satu jam pertama kehidupan, dimana bayi hanya mengonsumsi ASI tanpa adanya tambahan lain dan menyusui sesuai keinginan bayi tanpa menggunakan botol atau dot.<sup>4</sup> Namun, di tahun 2017 sebanyak 78 juta bayi di dunia harus menunggu lebih dari satu jam untuk mendapatkan ASI dan hanya dua dari lima bayi yang langsung mendapatkan ASI setelah dilahirkan.<sup>5</sup>

Di tahun 2030 Sustainable Development Goals dalam The 2030 Agenda For Sustainable Development memiliki target mengurangi angka kematian neonatal minimal 12 per 1.000 kelahiran dan minimal 25 per 1.000 kematian anak usia 5 tahun ke bawah. Target ini dapat diwujudkan salah satunya dengan ASI eksklusif diterapkan oleh para ibu dan bayi. Di Indonesia jangkauan ASI eksklusif jauh dari target nasional, yakni 80%.<sup>4</sup> Pada tahun 2016 Kementerian Kesehatan Indonesia mengatakan bahwa jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif hingga usia 6 bulan di Indonesia hanya sebesar 29,5%.<sup>6</sup> Sementara di Provinsi Sumatra Utara sendiri hanya 41,3% atau sekitar 28.459 bayi yang mendapat ASI eksklusif.<sup>7</sup> Maka dari itu pula, pemerintah Indonesia memiliki program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK).<sup>8</sup> Berdasarkan hasil data dari WHO mengatakan bahwa di tahun 2020 pemberian ASI eksklusif di dunia terjadi peningkatan, yakni sebesar 44% bayi berumur 0-6 bulan. Namun, angka ini masih belum mencapai target di tahun 2015-2020 dimana targetnya sebesar 50%.<sup>9</sup>

Menurut WHO, ASI eksklusif merupakan suatu tindakan yang dilakukan pada bayi dengan hanya memberi ASI tanpa makanan dan minuman lainnya hingga berusia 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun, bukan berarti setelah 6 bulan ASI dihentikan. ASI akan terus diberikan hingga bayi berusia 2 tahun. ASI ialah makanan utama, pertama, dan terbaik untuk bayi karena banyak mengandung nutrisi yang baik. Kandungan nutrisi pada

ASI, seperti makronutrien dan mikronutrien. Kandungan makronutrien berupa karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan kandungan pada mikronutrien terdiri dari vitamin dan mineral.<sup>10</sup> Selain nutrisi, ASI juga mengandung antibodi yang dapat menginduksi sistem imun tubuh sehingga anak tidak gampang sakit.<sup>11</sup> ASI terbagi menjadi 3 jenis, yaitu:<sup>12</sup>

1. Kolostrum, susu yang keluar pertama kali, banyak mengandung antibodi, protein tinggi, dan sedikit lemak
2. ASI masa peralihan, ASI setelah kolostrum yang memiliki kandungan laktosa, lemak, dan vitamin larut air yang tinggi serta kalori yang lebih banyak dibanding kolostrum
3. ASI mature, ASI yang mengandung karbohidrat, air, lemak, dan protein untuk perkembangan bayi<sup>12</sup>

ASI memiliki peran penting pada bayi selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, sangat disayangkan karena kesadaran ibu masih kurang akan pentingnya ASI.<sup>13</sup> Alasan ibu yang tidak memberi ASI eksklusif pada bayi beragam, seperti ASI tidak keluar atau tidak lancar, bayi menangis dan menolak untuk menyusu, puting lecet, ASI tidak cukup atau tidak enak, dan lain sebagainya.<sup>14</sup> Akhirnya ibu memilih untuk tidak memberi ASI karena putus asa dan beralih ke susu formula.<sup>15</sup>

Maka dari itu, perlunya pemahaman orang tua terutama ibu untuk memberi ASI eksklusif dan melakukan teknik menyusui dengan benar.<sup>4</sup> Kebanyakan ibu pasca persalinan kurang memahami pentingnya perawatan pada bayi yang baru lahir. Selain memberi ASI eksklusif, ibu juga harus melakukan teknik menyusui yang benar kepada bayinya.<sup>15</sup> Teknik menyusui yang benar ialah dengan cara memberi ASI dengan posisi dan perlekatan antara ibu dan bayi yang benar.<sup>16</sup>

Sebelum menyusui bayi hendaknya ibu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, lalu ibu duduk dalam posisi yang nyaman (bersandar) atau bisa dari tempat tidur. Keluarkan ASI sedikit dan oles pada puting susu juga aerola agar terhindar dari lecet.<sup>17</sup> Teknik perlekatan yang benar saat menyusui bayi dikenal dengan AMUBIDA, yaitu:<sup>18</sup>

- A : Aerola, dimana aerola harus dimasukkan sebagian besar bagian bawah ke mulut bayi
- MU : Mulut terbuka lebar, pastikan mulut bayi terbuka lebar saat aerola dan puting di masukkan

- BI : Bibir harus “dower”, bibir bayi harus terbuka ke bawah agar aerola masuk ke mulut bayi
- DA : Daggu menempel ke payudara, berguna agar hidung bayi tidak tertutup

Tanda bayi jika ibu sudah sudah melakukan teknik menyusui dengan baik, seperti:

1. Tidak ada rasa nyeri di puting ibu
2. Aerola tidak terlihat
3. Mulut dan daggu dekat payudara
4. Tubuh bayi dekat dengan ibu
5. Bayi senang dan tenang
6. Bayi melakukan isapan yang dalam dan lambat<sup>18</sup>

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ASI eksklusif dan teknik menyusui dilakukan dengan media powerpoint yang dijelaskan langsung kepada para peserta yang hadir di tempat. Materi penyuluhan berupa fungsi dan khasiat utama ASI, keunggulan ASI dibanding susu formula, penjelasan mengenai apa itu ASI eksklusif, serta teknik yang benar saat menyusui bayi. Kegiatan penyuluhan berlangsung tanggal 26 Agustus 2023 yang berlokasi di rumah peserta Lingkungan 4, Kelurahan Hamdan, Medan Maimun. Penyuluhan tentang ASI eksklusif dan teknik menyusui ini bertujuan untuk menginformasikan kepada orang tua, terutama para ibu hamil agar dapat memberi anaknya ASI eksklusif di 6 bulan pertama kehidupannya kemudian dilanjut hingga anak berusia 2 tahun, serta mengajarkan bagaimana teknik menyusui yang harus dilakukan. Target utama dari penyuluhan tentu saja para ibu dan calon ibu. Kebanyakan para ibu tidak mengetahui teknik ini dengan baik, makanya tak sedikit juga yang tidak memberi ASI eksklusif kepada bayinya.

## **HASIL**

Kegiatan penyuluhan ASI eksklusif dan teknik menyusui berlangsung dengan lancar. Penyuluhan dilakukan tanggal 26 Agustus 2023 di rumah peserta, Kelurahan Hamdan, Kecamatan Medan Maimun. Penyuluhan diikuti oleh 15 peserta. Sebelumnya

dilakukan pemeriksaan fisik, seperti menimbang berat badan, mengukur tekanan darah, dan lainnya. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi, serta tanya jawab.

ASI eksklusif memiliki banyak fungsi kepada bayi yang baru saja lahir di awal kehidupannya. Fungsi yang dimaksud, seperti membantu bayi terhindar dari penyakit diare dan mencegah terjadinya infeksi pada telinga.<sup>11</sup> Di tahun 2017, bayi dengan ASI eksklusif mengalami infeksi sebesar 27,3%, sementara bayi non ASI eksklusif sebesar 81,8%.<sup>6</sup> Selain itu, ASI juga dapat membantu perkembangan fisik dan otak bayi. Manfaat ASI bagi ibu ialah bisa mengurangi trauma pasca kelahiran, membuat mental dan kondisi kesehatan ibu stabil, juga dapat mengurangi risiko kanker payudara.<sup>10</sup> Manfaat memberi ASI kepada bayi lainnya ialah hemat karena ASI selalu tersedia pada ibu.<sup>17</sup>

Jika jumlah ASI sedikit di awal kelahiran ialah hal yang normal karena berhubungan dengan psikologis ibu dan produksi hormon oksitosin yang kurang.<sup>17</sup> Pada ibu yang menjalani sesar, nyeri yang dirasa akan berpengaruh terhadap produksi ASI karena menghambat hormon oksitosin juga prolactin.<sup>1</sup> Selain itu, perawatan payudara juga bisa mempengaruhi produksi ASI.<sup>17</sup>

Pada hakikatnya, menyusui adalah membuat bayi melekat dengan baik agar ASI dapat diperoleh dengan baik. Tanpa disadari selama ibu memberi ASI kepada bayinya akan membentuk suatu hubungan yang baik antara ibu dan bayinya.<sup>17</sup> Namun, sebagian besar ibu akan memilih susu formula karena mengeluh ASI tidak keluar.<sup>19</sup> Juga kebanyakan ibu tidak memberi ASI eksklusif karena menurutnya di usia 3 bulan bayi sudah mau diberi makanan lain, kemudian kekhawatiran ibu terhadap bayinya akan terkena penyakit dan alergi.<sup>20</sup> Penyuluhan ASI eksklusif ini ialah salah satu cara untuk dapat meningkatkan kesehatan juga menjamin kehidupan bayi dengan memberi pengetahuan kepada ibu.<sup>21</sup>

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan ASI eksklusif dan teknik menyusui di Lingkungan 4, Kelurahan Hamdan, Kecamatan Medan Maimun berjalan dengan lancar. Masih banyak dari ibu yang tidak memberi ASI eksklusif terhadap bayinya dan belum memahami bagaimana teknik menyusui yang benar. Semoga dengan adanya penyuluhan ini para ibu dan calon ibu lebih mengerti terkait materi yang disampaikan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut serta dalam memberi informasi atas penulisan ini. Penulis juga ingin berterima kasih kepada bapak lurah, bapak kepling, serta masyarakat yang sudah bersedia menjadi peserta kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Widiastuti YP, Jati RP. Kelancaran produksi asi pada ibu post partum dengan operasi sesar. *Keperawatan dan Kesehat Masy.* 2020;9(3):282–90.
2. Badan Pusat Statistik. Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020. In: Badan Pusat Statistik. Jakarta; 2023. p. 1–44.
3. Prautami ES, Febrianti A, Anggraini D. PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI DESA SIDOMULYO 18. *Keperawatan Sriwij.* 2023;10(1):10–6.
4. Sikki S, Simbung R. PENYULUHAN PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MINAS UPA KOTA MAKASSAR. *Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2021;4(6):1293–7.
5. Azhar F, Vicanty R, Putri HR, Rahmawati L. PENYULUHAN TERKAIT PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF BAGI KESEHATAN IBU DAN ANAK DI POSYANDU ANGGREK I CIPUTAT TIMUR , KOTA TANGERANG SELATAN. 2022;1–4.
6. Melia SP, Ratnasari F. Pengaruh Penyuluhan Ibu Hamil Terhadap Pemberian Asi Eksklusif. *Ber Ilmu Keperawatan.* 2020;13(2):117–21.
7. Yunizar A, Wari Y. PENGARUH PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DI KELURAHAN WEK V KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2018. *Educ Dev.* 2020;8(2):454–7.
8. Mahayani NA, Utami S. PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF DALAM RANGKA MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU DAN PELAKSANAAN ASI EKSKLUSIF DALAM RANGKA MENURUNKAN ANGKA KEJADIAN INFEKSI DAN ANGKA KEMATIAN BAYI DI RUANG BAYI SEHAT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH TABANAN. *Sewaka Bhakti.* 2022;8(April):87–94.
9. Enjelina E, Lestari RM, Prasida DW. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja UPT

- Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022. *Surya Med.* 2022;9(1):126–36.
10. Alfaridh AY, Azizah AN, Ramadhanyngtyas A, Maghfiroh DF. Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan tentang ASI Eksklusif pada Remaja dan Ibu dengan Penyuluhan serta Pembentukan Kader Melalui Komunitas “ CITALIA .” *Pengabdian Kpd Masy.* 2021;1(2):119–27.
  11. Fatmawati, Nurwanti. PENGARUH PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF MENGGUNAKAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOWEWE KABUPATEN KOLAKA TIMUR. *Gizi Ilm.* 2017;4(2):48–56.
  12. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Asi Eksklusif. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Kesehatan [Internet]. 2022 Aug 4; Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1046/asi-eksklusif](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif)
  13. Fajriyah N, Lestari MD, Umam MM, Prananta W. Penyuluhan Asi Eksklusif dan Manajemen Asi Perah Secara Daring Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui di Masa Pandemi. *Bina Desa.* 2022;4(2):230–4.
  14. Niar A, Dinengsih S, Siauta J. Faktor – faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. *Kebidanan.* 2021;7(2):10–9.
  15. Indriani N, Izzah U, B RD, Anggara OT. PENGGUNAAN AUDIOVISUAL PADA PENYULUHAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU POST PARTUM DI KABUPATEN BANYUWANGI. *Penelit Keperawatan.* 2022;8(1):89–92.
  16. Widia N, Keni A, Rompas S, Gannika L, Kedokteran F, Sam U, et al. TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN TEKNIK MENYUSUI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN. *Keperawatan.* 2020;8(1):33–43.
  17. Munir R, Lestari F, Nurhalimah SI, Amalia Y. Edukasi Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Pada Ibu Menyusui. *Pengabdian dan Pemberdaya Masy.* 2023;1(1):28–34.
  18. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Teknik Menyusui yang Benar. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Kesehatan [Internet]. 2022 Aug 18; Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1321/teknik-menyusu-yang-benar](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1321/teknik-menyusu-yang-benar)
  19. Masrinih. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS ( STUDI LITERATUR ). 2020;
  20. Yusuf M, Susanto E, Yuniarti H. Efektifitas Penyuluhan ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Bayi Di Puskesmas Gandus. *Gizi dan Kesehat.* 2021;1(2):71–8.

# **Krepa: Kreativitas Pada Abdimas**

ISSN : 2988-3059  
CV SWA ANUGERAH

Vol 1 No 4 2023  
Hal 1-10

21. Clara KR, Engkeng S, Malonda NSH, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF DI DESA KOLONGAN KABUPATEN MINAHASA UTARA. 2019;