

**PARENT-INFANT COURSE “PERSIAPAN MENYUSUI
SEJAK MASA KEHAMILAN”**

**Ana Wigunantiningih, Siskana Dewi Rosita, Reni
Puspita Sari**

STIKes Mitra Husada Karanganyar
e-mail: wigunaana@gmail.com

ABSTRACT

Breastfeeding is one of the best investments for survival, improving the health and development of individuals and nations. Globally, only 40% of babies get exclusive breastfeeding. Exclusive breastfeeding is the best food for babies that contains antibodies for immunity. One of the efforts made to increase the success of exclusive breastfeeding is through classes for pregnant women. The class for pregnant women is a learning tool for pregnant women. The health of pregnant women includes learning tools about preparing for breastfeeding. Preparation for breastfeeding must be done by the mother both physically and psychologically. The preliminary survey in Papahan Village found that the coverage of exclusive breastfeeding was low, namely 52%. This community service activity aims to improve the ability of parents to care for babies, especially regarding preparation for breastfeeding since pregnancy. The method used is in the form of lectures and discussion of material on preparation for breastfeeding, demonstrations of correct breastfeeding methods, and oxytocin massage, followed by an evaluation to determine the success of the activities carried out. This activity was attended by 17 pregnant women between 6 and 9 months into their pregnancies. The results of the activity during the pre-test of mothers with good knowledge were: 8 people (42%); 9 people (53%) lacked knowledge. According to the post-test results, 94% of mothers have good knowledge and only 6% lack knowledge.

Keywords: *preparation for breastfeeding, parent infant course*

ABSTRAK

Menyusui merupakan salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup, meningkatkan Kesehatan dan perkembangan individu dan bangsa. Secara global hanya 40% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah makanan terbaik bagi bayi yang mengandung antibody untuk daya tahan tubuh. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bagi ibu hamil Kesehatan ibu hamil termasuk sarana belajar tentang persiapan menyusui. Persiapan menyusui wajib dilakukan ibu baik secara fisik maupun psikologis. Survey pendahuluan di Desa Papahan diketahui bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif tergolong rendah yaitu sebesar 52%. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam perawatan bayi khususnya tentang persiapan menyusui sejak masa kehamilan. Metode yang digunakan berupa ceramah dan diskusi materi tentang persiapan menyusui, demonstrasi cara menyusui yang benar dan pijat oksitosin dan diikuti dengan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan kegiatan yang dilakukan. Kegiatan ini diikuti oleh 17 orang ibu hamil dengan umur kehamilan 6-9 bulan. Hasil kegiatan saat pre test ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 8 orang (42%), pengetahuan kurang 9 orang (53%). Hasil post test diperoleh 94% ibu memiliki pengetahuan baik, 6% pengetahuan kurang.

Kata Kunci: *Parent infant Course, Persiapan Menyusui*

A. PENDAHULUAN

Menyusui menjadi salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial serta ekonomi individu dan bangsa. Meskipun angka inisiasi menyusui secara global relatif tinggi, namun hanya 40% dari semua bayi dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dan 45% yang mendapatkan ASI sampai usia 24 bulan. (Kemenkes, 20019)

Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif menyebutkan definisi ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan pertama, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). (Kemenkes, 2020)

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung kolostrum dan protein yang kaya akan antibody untuk daya tahan tubuh bayi dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. (Roesli, 2015)

Program pembangunan kesehatan di Indonesia masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan, utamanya pada kelompok paling rentan kesehatan yakni, ibu hamil, ibu bersalin, nifas dan masa perinatal, yang ditandai dengan masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Kelas ibu hamil merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui sarana belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil dengan memanfaatkan buku KIA.

Persiapan menyusui penting diketahui, karena wajib mempersiapkan ibu secara fisik maupun secara psikologis. Persiapan

yang perlu dilakukan ibu agar berhasil menyusui yaitu persiapan fisik berupa makanan yang bergizi, senam hamil, pemeriksaan kehamilan dan istirahat yang cukup. Kemudian persiapan mental dengan meyakinkan ibu bahwa menyusui merupakan proses alamiah, menambah pengetahuan ibu tentang ASI dan mengikutsertakan suami dan anggota keluarga lain untuk mendukung ibu dalam menyusui (Yuliarti, 2010). Kegiatan persiapan menyusui merupakan kegiatan yang sering mendukung untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif, salah satunya dilakukan oleh Mirawati (2022) yang berjudul “Edukasi ASI Eksklusif Untuk Persiapan Menyusui Menjelang Persalinan” yang dilaksanakan di Desa Bunglai Kecamatan Aranio Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa Responden yang berpengatahuan baik meningkat dari 36,4% menjadi 63,6%.

Hasil studi pendahuluan di Desa Papahan, cakupan ASI Eksklusif masih tergolong rendah yaitu 52 %; yang terdiri dari Dusun Kodokan 37%, Dusun Papahan 100%, Dusun Ngablak 100 %, Dusun Badran Baru 33%, Posyandu Kalongan 75%, Dusun GPI 100%, Dusun Pandes 100%.

Dalam rangka upaya peningkatan cakupan ASI, maka perlu dilakukan sebuah inovasi yakni melakukan *Parent-Infant Course* “Persiapan Menyusui Sejak Masa Kehamilan”. Pemberian edukasi yang menitik beratkan pada peningkatan kemampuan orang tua dalam merawat bayi yakni persiapan menyusui yang diberikan mulai ibu saat hamil, upaya ini merupakan salah satu strategi mensukseskan cakupan ASI eksklusif, dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang menyusui sehingga akan berpengaruh pada perilaku ibu menyusui ketika setelah melahirkan. Metode pelaksanaan kegiatan edukasi dengan ceramah dengan tehnik presentasi diikuti simulasi

praktik pijat oksitosin dan *pre test* serta *post test* untuk menilai efektivitas kegiatan yang dilakukan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

1. Khalayak Sasaran Kegiatan

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil trimester I dan II yang mengikuti kegiatan kelas ibu hamil di desa Papahan, kecamatan Tasikmadu kabupaten Karanganyar.

2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2.
Tahapan Pelaksanaan

No	Tahap Kegiatan	Aktivitas
1	Pra-Kegiatan	Melakukan analisis situasi dan pengumpulan data melalui wawancara langsung dengan narasumber bidan desa dan kader.
2	Persiapan	Sebelum pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan meliputi: a. Koordinasi Dengan bidan desa dan kader untuk waktu pelaksanaan, b. Perijinan dengan kepala puskesmas setempat dan kepala desa c. Koordinasi dengan bidan desa untuk tehnis pelaksanaan kegiatan d. Persiapan Alat, e. Menyusun poster Parent Infant Course “Persiapan Menyusui Sejak Masa Kehamilan”
3	<i>Pre test</i>	Sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan <i>pre test</i> untuk mengetahui pengetahuan awal ibu tentang persiapan laktasi sejak dini.

4	Intervensi	Pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang persiapan menyusui/laktasi sejak masa kehamilan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penyampaian materi diikuti dengan simulasi perlekatan menyusui yang benar dan tehnik melakukan pijat oksitosin. Kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi.
5	<i>Post test</i>	Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan dan peningkatan pengetahuan ibu dilakukan post test dengan menggunakan instrumen yang sama saat kegiatan pre test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana pada hari Jumat tanggal 19 Agustus 2022 berlokasi di aula dusun Papahan, Desa Papahan, Tasikmadu Karanganyar. Kegiatan ini dilakukan dalam 3 tahap kegiatan, yaitu:

a. Tahap Pertama

Kegiatan ini diikuti oleh 17 ibu hamil usia 6-9 bulan, dengan kriteria 7 orang umur 20-25 tahun (41,1%), umur >25-35 tahun 8 orang (47,1%) dan 2 orang berumur >35 tahun (11,8%). Kegiatan diawali dengan presensi kemudian dilanjutkan dengan *pretest*. Jumlah soal yang digunakan sejumlah 8 butir tentang persiapan laktasi dan menyusui.

Gambar 1.
Penyampaian materi



Gambar 2.
Simulasi Perlekatan Menyusui dan Pijat Oksitosin



b. Tahap Kedua

Melakukan penyuluhan tentang persiapan “Menyusui Dan Laktasi Sejak Kehamilan”, terdiri dari 2 materi yaitu ASI eksklusif dan Cara menyusui yang benar. Materi ASI eksklusif yang disampaikan terdiri dari pengertian, manfaat, komposisi ASI,

prinsip pemberian ASI, serta frekuensi dan waktu menyusui. Materi kedua yang disampaikan berupa tehnik menyusui yang benar meliputi posisi menyusui yang disarankan, posisi perlekatan bayi yang tepat, tanda bayi cukup ASI, dan cara memperbanyak ASI. Materi yang disampaikan juga dilengkapi dengan peran suami dan keluarga dalam mendukung keberhasilan menyusui serta metode pijat oksitosin sebagai salah satu cara untuk memperbanyak produksi ASI sehingga diharapkan dapat mendukung meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kegiatan juga diikuti dengan tanya jawab pada akhir sesi, beberapa pertanyaan yang diajukan peserta antara lain tips penerapan ASI eksklusif pada ibu bekerja, mengatasi bayi gumoh, mitos seputar menyusui di masyarakat dan cara penyimpanan ASI.

c. Tahap Ketiga

Setelah pemberian materi dan diskusi kegiatan dilanjutkan dengan posttest. Instrumen post test yang digunakan sama saat pretest dan berjumlah 8. Hasil *pre test* dan *post test* peserta kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Nama	Pekerjaan	Umur	Pendidikan	UK (minggu)	Pre Test	Post Test
1	Ny. D	Karyawan	38	SMK	12	5	7
2	Ny. A	IRT	31	SLTA	32	5	8
3	Ny.S	Swasta	21	SMP	24	7	8
4	Ny. Sh	IRT	22	SMA	22	6	7
5	Ny.Su	IRT	21	SMP	30	5	7
6	Ny.Ve	Wirausaha	22	Sarjana	22	6	7
7	Ny. I	IRT	25	Diploma	26	5	5
8	Ny. Sw	IRT	26	Diploma	15	6	8

9	Ny.M	Wiraswasta	27	Diploma	22	3	6
10	Ny.N	IRT	21	SMA	30	6	6
11	Ny. A	IRT	34	SMA	31	5	8
12	Ny.I	Karyawan	33	SMA	34	6	7
13	Ny.E	IRT	32	SMA	32	5	6
14	Ny.V	Karywan	38	SMK	32	5	6
15	Ny.F	Wirausaha	27	Sarjana	22	6	7
16	Ny. Sl	Swasta	34	SMA	20	6	7
17	Ny.R	Swasta	21	SMP	18	5	8

2. Pembahasan

Penyuluhan adalah bentuk usaha pendidikan non formal kepada individu atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sistematis, terencana, terarah dalam usaha perubahan perilaku yang berkelanjutan kearah yang lebih baik, dilakukan melalui pendekatan edukatif. Penyuluhan merupakan usaha untuk menyebarluaskan sesuatu agar masyarakat tertarik untuk melaksanakan. Dalam kegiatan ini penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat tentang persiapan “Menyusui Dan Laktasi Sejak Kehamilan” dengan tujuan akhir meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penyuluhan merupakan salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. (Notoatmodjo, 20012)

Promosi kesehatan persiapan “Menyusui Dan Laktasi Sejak Kehamilan” khususnya materi ASI eksklusif dan cara menyusui yang benar diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengertian, manfaat, cara memperbanyak ASI, cara menyusui yang benar serta tips penerapan ASI pada ibu bekerja. Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik, hal ini tampak dari hasil proporsi nilai pre test dan post test yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.
Distribusi pengetahuan peserta kegiatan

No	Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Baik (Skor > 70)	47	94
2	Kurang (skor <70)	53	6
	Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum kegiatan ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang Persiapan Menyusui sebanyak 8 orang (47%) dan ibu yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (53%). Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan diketahui bahwa 94% ibu memiliki pengetahuan baik dengan skor 70-100 dan 1 orang ibu memiliki pengetahuan kurang dengan skor < 70. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan ibu hamil tentang persiapan menyusui sejak kehamilan, informasi dapat diterima ibu dengan baik terbukti proporsi pengetahuan ibu dengan pengetahuan baik meningkat.

Dengan meningkatnya pemahaman ibu tentang persiapan menyusui sejak kehamilan khususnya tentang pengetahuan ASI eksklusif dan cara menyusui yang benar diharapkan akan meningkatkan cakupan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan penelitian Sohimah, et.al (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan ibu terhadap pemberian ASI eksklusif dengan nilai p value $0,003 < 0,005$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astuti (2013) yang mengungkapkan bahwa hasil uji statistic diperoleh nilai $p < 0,005$ artinya ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan pemberian ASI Eksklusif dengan nilai $OR = 5,949$ dapat diartikan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan yang tinggi memiliki peluang 5,94 kali untuk

memberikan ASI Eksklusif pada bayinya dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan rendah.

Materi kedua yang diberikan adalah cara dan perlekatan menyusui yang benar. Pengetahuan ini penting untuk ibu karena cara menyusui yang kurang tepat dapat menimbulkan masalah antara lain kesakitan ibu saat menyusui, puting susu lecet, ASI tidak keluar dengan lancar dan bayi rewel karena pengeluaran ASI kurang adekuat.

Dalam kegiatan ini juga disampaikan pentingnya dukungan suami dan keluarga dalam keberhasilan pemberian ASI. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sohimah (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif dengan nilai $p=0,000$. Senada dengan pendapat Roesli (2007) bahwa suami dan keluarga dapat berperan aktif dalam pemberian ASI dengan memberikan dukungan emosional pada ibu dan dukungan praktis lain yang dibutuhkan ibu. Dimana semakin besar dukungan yang didapatkan maka semakin besar pula kemampuan ibu untuk terus menyusui.

Untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif ibu hamil perlu untuk menyiapkan laktasi sejak dini dengan meningkatkan pengetahuan tentang ASI melalui akses materi pada berbagai media atau mengikuti kelas ibu hamil secara *continue*. Untuk meningkatkan dukungan keluarga dalam pemberian ASI pengetahuan persiapan laktasi juga perlu disampaikan ke suami dan keluarga.

Hasil evaluasi kegiatan secara umum tidak ditemukan adanya kendala dan masalah yang berarti selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan berjalan efektif dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan baik peserta sebesar 47%.

D. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan “Persiapan Menyusui Sejak Masa Kehamilan” pada ibu hamil usia 6-9 bulan di kelas ibu hamil desa Papahan, tasikmadu, Karanganyar pengetahuan, pengetahuan peserta mengalami peningkatan ditandai dengan hasil *post test* yang menunjukkan 94% peserta memperoleh skor 70-100 artinya peserta telah memahami materi yang disampaikan.

Saran untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif sesuai dengan harapan di perlukan adanya pendampingan dan pemantauan bagi ibu dimulai dari masa kehamilan untuk persiapan menyusui, selama masa menyusui yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan terkait dan kader kesehatan setempat.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada bidan desa wilayah Papahan, kader serta kepala desa beserta seluruh perangkat desa Papahan, LPPM STIKes Mitra Husada Karanganyar yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita, T. S. 2014. *Analisis Situasi Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Departemen Kesehatan.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R. & Uauy, R. 2013. *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries*. *Lancet*, 382, 427-451.
- Dinkes Kota Bandung. 2022. *Kualitas Remaja Jadi Kunci Cegah Stunting*. <https://dinkes.bandung.go.id/kesehatan-keluarga-dan-gizi/>
- Florentina, C.E., Ernawati, R. 2021. Hubungan kehamilan Remaja dengan Kejadian Stunting di Puskesmas Harapan Baru Samarinda Seberang. *Jurnal Borneo Student Research*, Volume 3, Nomor 1 2021. Hal: 17-24.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1964>
- Hartaningrum, P.I, Sutiari, N.K., Dwijayanti, L.A., 2021. Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan* Volume 12, Nomor 3, Tahun 2021. Hal. 411-418.
<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Kemendes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes. 2016. *Infodatin : Situasi Balita Pendek*. Jakarta, Pusat Data dan Informasi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, P.D., Rohmah, N., Utami R., 2016. *Hubungan Status Gizi Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa*. Hal 1-9.

<http://repository.unmuhjember.ac.id/5047/11/k.%20ARTIKEL%20JURNAL.pdf>

Millennium Challenge (2018). Account Indonesia (MCA Indonesia).
Stunting Dan Masa Depan Indonesia [Online]

www.mca-Indonesia.go.id/assets/uploads/media/pdf/Backgrounder-Stunting-ID.pdf.

Mirawati et.al (2022). Edukasi ASI Eksklusif Untuk Persiapan Menyusui Menjelang Persalinan. Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol.2 No 1 Agustus 2022. Hal: 7-12.

<https://hummed.ejournal.unsri.ac.id/index.php/HummedJ/article/view/108>

Nyna Puspita Ningrum, Nina Hidayatunnikmah, Tetty Rihardini. 2020. Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil. *E-Dimas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 11(4) : 550-555. [Online] Available from: <https://www.researchgate.net/publication/348167099> -

[Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil](#)

Salakory, G.TJ., Wija, I.B.E.U. 2021. Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Stunting di RS Marthen Indey Jayapura Tahun 2018-2019. *Majalah Kedokteran UKI*, Volume XXXVII Nomor 1, Januari-April 2021. Hal: 9-12.

<http://ejournal.uki.ac.id/index.php/mk/article/view/3365>

Saputri, M.N. Faktor-Faktor Penyebab Stunting dan Pencegahannya Di Kelurahan Selatpanjang Kota Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti. *JOM FISIP* Volume 9 Edisi I Januari-Juni 2022. Hal. 1-15.

<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/32394>

UNICEF Indonesia. 2021. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*. Jakarta: UNICEF Indonesia.

WHO. 2019. *Child Growth Standards and the Identification of Severe Acute Malnutrition in Infants and Children*. Geneva:, World Health Organization.

Wigunantiningih, A., Fakhidah, L.N. 2020. Analisis Korelasi Anemia dengan Kejadian Dismenorea Remaja Puteri Di SMU Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Maternal*, Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020. Hal: 72-76.
https://ejournal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/799/709