

Optimalisasi Breastfeeding Self Efficacy Melalui E-Konseling Masa Pandemi Covid-19

Fauziyatun Nisa ^{a*}, Uke Maharani Dewi ^b, Nanda Fadhilah Witris Salamy ^c

^{a,b}Faculty of Nursing and Midwifery, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

^cFaculty of Medicine, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*corresponding author: fauziyatun.nisa@unusa.ac.id

Abstract

Menyusui memerlukan kondisi emosional yang stabil, mengingat faktor psikologis ibu sangat mempengaruhi produksi ASI. Efikasi diri menyusui merupakan kekuatan seorang ibu yang mempengaruhi respon dalam menyusui seperti usaha dan pikiran yang kemudian mempengaruhi inisiasi dan tenaga dari perilaku menyusui. Efikasi diri ibu yang kuat akan mendorong ibu dalam mempelajari hal-hal baru. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan self efficacy ibu menyusui agar bayi mendapat asupan gizi yang optimal serta tercapainya program pemberian ASI eksklusif. Metode penelitian ini diawali dengan koordinasi dengan kader untuk mengetahui jumlah ibu menyusui di Kelurahan Wonokromo, Surabaya. Karena kondisi pandemi kami mengumpulkan ibu menyusui secara online sejumlah 30 ibu menyusui melalui media zoom untuk menjelaskan pentingnya self efficacy menyusui. Setelah itu secara intens kami mengirimkan edukasi secara online dengan memberikan link yutub yang berisi tentang hal-hal yang bisa meningkatkan self efficacy ibu dalam memberikan ASI terutama ASI eksklusif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini meningkatkan keyakinan ibu untuk tetap menyusui sesering mungkin. Budaya di masyarakat maupun mitos yang kurang mendukung akan mudah ditepis jika informasi-informasi tentang menyusui cukup dipahami. Hal ini tentu akan meningkatkan keyakinan ibu untuk memberikan ASI eksklusif sehingga program pemberian ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan bisa tercapai. Dapat disimpulkan bahwa Ibu yang memiliki efikasi diri yang kuat permasalahan menyusunya lebih sedikit, memiliki persepsi yang baik tentang kepuasan bayi saat menyusui, dan selalu berusaha untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai laktasi.

Keywords: Breastfeeding self efficacy; Pemberian ASI

1. Pendahuluan

Pemberian ASI sangat berperan penting dalam menyiapkan generasi penerus suatu negara. ASI merupakan sumber kehidupan bagi sang bayi pada periode pasca kelahiran. Pemberian ASI secara eksklusif bermanfaat bagi kesehatan bayi seperti menjaga kekebalan tubuh bayi terhadap penyakit, membunuh kuman dalam tubuh bayi, serta dapat mengurangi resiko kematian pada bayi. Air Susu Ibu (ASI) eksklusif menjadi makanan terbaik bagi bayi sampai usia 6 bulan karena mengandung berbagai nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Pemberian ASI pada bayi baru lahir segera sampai berumur sedikitnya dua tahun akan memberikan banyak manfaat, baik untuk bayi, ibu maupun masyarakat pada umumnya. Manfaat bagi bayi yaitu untuk membantu pertumbuhan bayi dan perkembangan kecerdasannya, ASI yang mudah dicerna dan memiliki komposisi yang selalu menyesuaikan diri dengan kebutuhan bayi, mengandung zat anti diare, mengandung zat anti diare, merangsang pertumbuhan sistem kekebalan tubuh dan mempererat ikatan batin antara ibu dan bayi

Pemberian ASI di dunia masih rendah yaitu sekitar 38% masih jauh dari yang ditargetkan WHO (2016) sebesar 50%. Indonesia berada di peringkat ketiga terbawah dari 51 negara di dunia tentang pemberian ASI. Mengacu pada target program tahun 2014 sebesar 80%, secara nasional cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif belum mencapai target, yaitu masih sebesar 52,3%. Data mencatat pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 55,7% sedangkan pada tahun 2016 sebesar 54%. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia (2014), hanya satu provinsi yang telah mencapai target yaitu Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 84,7% dan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta urutan ketujuh sebesar 70,8%. Data dari dinas Sidoarjo tahun 2012 pemberian ASI eksklusif di Sidoarjo 51% dari target 68,5%. Tahun 2013 sebesar 68,3% dari target 80%.

Menyusui memerlukan kondisi emosional yang stabil, mengingat faktor psikologis ibu sangat mempengaruhi produksi ASI. Dari semua dukungan bagi ibu menyusui dukungan suami paling berarti bagi ibu (Abuidhail et al, 2019). Efikasi diri menyusui merupakan kekuatan seorang ibu yang mempengaruhi respon dalam menyusui seperti usaha dan pikiran yang kemudian mempengaruhi inisiasi dan tenaga dari perilaku menyusui. Efikasi diri ibu yang kuat akan mendorong ibu dalam mempelajari hal-hal baru. Ibu yang memiliki efikasi diri yang kuat permasalahan menyusunya lebih sedikit, memiliki persepsi yang baik tentang kepuasan bayi saat menyusui, dan selalu berusaha untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai laktasi. Efikasi diri menyusui dapat dipengaruhi melalui pencapaian performance seperti pengalaman sebelumnya dengan perilaku menyusui, pengalaman perwakilan seperti melihat wanita lain berhasil menyusui, verbal persuasi seperti dorongan menyusui dari suami atau keluarga dan respon fisiologis seperti depresi, kecemasan dan kelelahan. Sangat penting bahwa ibu

harus dididik dan dikonseling oleh perawat dan bidan tentang memulai pemberian ASI, pemberian ASI eksklusif dan kelanjutan yang efektif dari itu.

Peningkatan kepercayaan diri seseorang dapat tinggi jika ibu berpendidikan, karena Pendidikan merupakan suatu proses aktif dan dinamis yang berlangsung secara terus menerus sepanjang hidup seseorang melalui berbagai pengalaman baik formal maupun informal. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengalaman yang di dapat. Efikasi diri dalam menyusui akan menentukan apakah ibu akan menyusui bayinya atau tidak, seberapa besar usaha ibu untuk menyusui dan bagaimana ibu mengatasi semua kesulitan yang dihadapi saat menyusui. Efikasi diri menyusui dipengaruhi oleh empat sumber informasi utama yaitu pengalaman keberhasilan (pengalaman menyusui sebelumnya), pengalaman orang lain (melihat orang lain menyusui), persuasi verbal (dorongan dari orang lain yang berpengaruh seperti teman, keluarga).

Begitu besarnya pengaruh keyakinan ibu dalam menyusui maka diperlukannya berbagai intervensi untuk meningkatkan keyakinan tersebut sehingga tercapai keberhasilan dalam menyusui. Intervensi yang beragam telah dilakukan seperti pemberian edukasi laktasi perindividu ataupun melalui telepon, penyediaan media edukasi, dan penyediaan ruangan menyusui. Intervensi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, konselor laktasi, dan teman-teman sekitar. Penelitian menunjukkan intervensi dengan memberikan edukasi memiliki efek besar dalam meningkatkan pemberian ASI (Difrisco, 2013). Intervensi dengan cara pemberian konseling akan efektif bila dilakukan oleh konselor laktasi, konten berisi informasi mengenai ASI sebagai nutrisi yang baik untuk bayi, manfaat ASI, fisiologi menyusui, posisi, dan teknik perlekatan. Cara untuk mengatasi masalah menyusui serta sesi edukasi tersebut akan efektif bila berlangsung antara 30 hingga 90 menit. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan self efficacy ibu menyusui agar bayi mendapat asupan gizi ya sesuai dan tercapainya program ASI eksklusif.

2. Metode

Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh tim dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Pepe Kecamatan Sedati. Dalam hal ini bekerja sama dengan Bidan

dan Ibu-ibu kader posyandu Desa Pepe Kecamatan Sedati. Kegiatan yang dilakukan diantaranya memberi penyuluhan di posyandu dengan menggunakan protokol kesehatan lalu dilanjutkan dengan optimalisasi breastfeeding self efficacy melalui konsultasi online. Kegiatan ini akan kami rinci sebagai berikut:

1. Pra Kegiatan

a. Rapat strategi pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dilaksanakan 2 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan untuk membahas tentang :

- 1) Pembentukan tim dalam penyuluhan kesehatan
- 2) Pembuatan proposal Pengabdian kepada Masyarakat
- 3) Perencanaan kegiatan yang akan dilakukan
- 4) Pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan

b. Survei lokasi

Survei lokasi dilakukan 2 hari sebelum pelaksanaan kegiatan untuk memastikan tentang kesesuaian antara perencanaan dan rencana pelaksanaan kegiatan yang diatur oleh tim pengabdian masyarakat Prodi D3 Kebidanan Unusa bersama Bidan dan Ibu-ibu kader posyandu Desa Pepe Kecamatan Sedati

c. Persiapan sarana dan prasarana

- 1) Pembuatan dan pencetakan leaflet tentang informasi tentang ASI eksklusif
- 2) Pembuatan dan pencetakan leaflet tentang pentingnya dukungan dan motivasi bagi ibu menyusui
- 3) Pengumpulan dana
- 4) Persiapan penyuluhan di Posyandu secara online

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap utama dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah pada pelaksanaan kegiatan dimana sasaran adalah Ibu menyusui dan keluarga yang akan diberikan edukasi baik secara langsung pada saat posyandu

, membagikan leaflet, maupun secara tidak langsung dengan melakukan penyuluhan lewat media sosial online yang bisa diakses oleh sasaran yang pada saat kunjungan tidak berada dirumah serta bisa dilihat khalayak umum.

3. Pasca Kegiatan

Tahap akhir kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah evaluasi dan pembuatan laporan. Dalam tahap evaluasi, tim akan mencatat seluruh rangkaian kegiatan yang akan dijadikan bahan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dampaknya terhadap ibu menyusui, keluarga dan masyarakat pada umumnya.

3. Hasil dan Diskusi

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat, yaitu Optimalisasi Breastfeeding Self Efficacy Melalui E-Konseling Masa Pandemi Covid-19 dengan memberikan penyuluhan secara online di yutub sehingga bisa diakses sewaktu-waktu. Dengan berbagai topik penyuluhan sebagai berikut:

1. Apa itu ASI dan ASI eksklusif dengan link yutub <https://youtu.be/kXnxU5uMJ5c>

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sedangkan ASI eksklusif adalah Bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan.



Gambar 1

2. Optimalisasi Ibu Menyusui dengan link yutub <https://youtu.be/TIC4iH8GD08>

Pemberian ASI saja pada bayi sampai sampai usia enam bulan dianjurkan dengan menetapkan inisiasmi menyusu dini (IMD) selama satu jam setelah kelahiran bayi, diberikan tanpa makanan tambahan atau minuman, ASI diberikan tidak menggunakan dot atau cangkir, mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah dengan tangan di saat tidak bersama bayi dan menjaga pikiran dengan tenang.

3. Manfaat ASI Bagi Ibu dan Bayi dengan link yutub <https://youtu.be/4nr35AFc6II>

Manfaat bagi bayi yakni sebagai nutrisi lengkap, meningkatkan daya tahan tubuh,

meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik. dan mudah dicerna dan diserap. Manfaat bagi ibu diantara lain: terjalin kasih sayang, membantu menunda kehamilan (KB alami), mempercepat pemulihan kesehatan, mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara dan lebih ekonomis dan hemat.

4. Teknik Menyusui yang Benar dengan link yutub <https://youtu.be/jMYCAzcg5LU>

Teknik Menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI. Bidan atau perawat perlu memberikan bimbingan pada ibu dalam minggu pertama setelah persalinan (nifas) tentang cara - cara menyusui yang benar.



Gambar 2

5. Posisi Menyusui yang Benar dengan link yutub https://youtu.be/HnzHtxSvW_E

Posisi dan perlekatan bayi pada payudara ibu secara tepat dan teknik menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadi masalah dalam proses menyusui. Perlekatan yang baik akan memaksimalkan reflek bayi pada saat proses menyusui. Apabila bayi tidak melekat pada posisi yang benar bayi akan menarik, mengigit dan menyebabkan puting menjadi luka. Teknik menyusui yang kurang tepat bisa menyebabkan masalah pada payudara dan ibu menjadi tidak nyaman selama proses menyusui sehingga bayi tidak maksimal menyusu sampai ke aerola.

6. Penilaian pada Ibu Menyusui dengan link yutub https://youtu.be/aI_rKx91xzc

Ada beberapa penilaian pada ibu menyusui berupa puting susu lecet, saluran susu tersumbat, mastitis dan abses payudara. Perlu penanganan sesuai agar keluhan yang ibu alami bisa tertangani dengan baik. misal, pada abses payudara perlu antibiotik dosis tinggi dan analgesik.Sementara, susui bayi dengan payudara yang sehat hingga sembuh. Ibu perlu melakukan konsultasi dan merujuk ke rumah sakit.

7. Ukuran Lambung Bayi dengan link yutub <https://youtu.be/h3qiQXABIVE>

Bayi baru lahir memiliki ukuran lambung yang kecil (10-20 ml) dimana ukuran tersebut sesuai dengan jumlah asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi. Ibu yang memberikan asupan cairan tambahan pada bayi beranggapan bahwa bayi merasa lapar, selain itu ASI yang dikeluarkan dirasa kurang, padahal bayi yang menangis tidak selalu mengartikan bahwa bayi sedang lapar, namun bisa karena bayi merasa tidak nyaman seperti popok yang basah, udara yang panas, kesakitan karena digigit serangga, dan lain-lain.

8. Kebutuhan ASI untuk Bayi dengan link yutub <https://youtu.be/5QDrNkiJVW4>

Semua kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan terpenuhi oleh ASI saja. Selain karena kapasitas perut bayi masih sangat kecil, bayi 0-6 bulan belum memerlukan makanan padat seperti orang dewasa yang melakukan banyak kegiatan fisik. Bayi hanya membutuhkan ASI untuk pertumbuhannya selama 6 bulan pertama sejak lahir, dan melindunginya dari berbagai penyakit.



Gambar 3

9. Masalah Menyusui pada Ibu dan Bayi dengan link yutub <https://youtu.be/qIFv8Xw-grs>

Bayi menangis belum tentu berarti lapar. Ada banyak penyebab bayi menangis, antara lain merasa tidak aman, terkejut, ngompol, dll.



Gambar 4

10. Cara Memerah ASI dengan link yutub <https://youtu.be/Yxre3bS85LU>

Persiapan ASI perah untuk ibu bekerja bisa dilakukan dengan 2 cara yakni

memerah dengan tangan dan dengan pompa ASI. beberapa hal yang perlu disiapkan sebelum memerah ASI adalah Cuci tangan, kompres kedua payudara dengan air hangat selama 15 menit, melakukan pemijatan ringan pada payudara, pijat perlahan ke arah bawah, lakukan gerakan melingkar membuat spiral kearah putting dan santai pikirkan sang bayi lalu bisa dilanjutkan dengan proses pemerahan ASI.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema "Optimalisasi Breastfeeding Self Efficacy Melalui E-Konseling Masa Pandemic Covid-19" di Desa Pepe Sedati Sidoarjo bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu menyusui agar tetap memberikan ASI eksklusif melalui media e-konseling di masa pandemic covid-19. Breastfeeding self efficacy ibu akan meningkat seiring dengan keyakinan ibu untuk mengimplementasikan informasi tentang hal-hal yang berhubungan dengan menyusui. Budaya di masyarakat maupun mitos yang kurang mendukung akan mudah ditepis jika informasi-informasi tentang menyusui cukup dipahami. Hal ini tentu akan meningkatkan keyakinan ibu untuk memberikan ASI eksklusif sehingga program pemberian ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan bisa tercapai.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada para ibu menyusui yang telah berpartisipasi memperhatikan dan mengikuti informasi yang kami berikan serta para kader yang turut membantu suksesnya pengabdian masyarakat ini. Tak lupa kami ucapkan terimakasih kepada segenap pimpinan Universitas Nadlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan support dalam setiap kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat.

Referensi

- Briton, et al. 2017. *Maternal Self Efficacy and Breastfeeding*. Journals: Saagepub.
- Damayanti, D., 2010. *Asyiknya Minum ASI*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dennis, C. 2010. *The Breastfeeding Self Efficacy Scale: Psychometric Assesment of the Short Form*. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. JOGNN. 2010:6:734-744
- Hanyow. (2008). *ASI Eksklusif Terjemahan*, New Jersey

Zakiah. (2012). Efikasi Diri Dan Lama Pemberian Air Susu Ibu Saja Selama 2 Bulan Postpartum. Jurnal. GASTER Vol. 9 No. 2 Agustus 2012

Prasetyono, Dwi S. 2012. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta : Diva Press

Pratidina, F. A. 2017. *Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Post Partum Di Rs Pku Muhammadiyah Gombong*. Jurnal Kesehatan

Rahayu Dwi. 2018. *Hubungan Breastfeeding Self Efficacy Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 7 No. 1

Rempel, L.A., 2011. *The Breastfeeding Team : The Role of Involved Father in Breasfeeding Family*. *Journal of Human Lactation*, 27, pp.115–121.

Soetjiningsih, 2010. *Indonesia Menyusui*, Jakarta: IDAI.