



Kelas Persiapan Laktasi untuk Ibu Hamil sebagai Persiapan ASI Eksklusif

Noviyati Rahardjo Putri^{1*}, Disa Larasati¹, Yesika Cahya Septiana¹

¹ Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

* E-mail: novirahardjo@staff.uns.ac.id

Received: 22 Juli 2024

Accepted: 3 Agustus 2024

Published: 3 Agustus 2024

Abstract

Every woman especially primigravida may face unique challenges in the lactation process. For the process to be successful, mother-baby couples need multi-layered support, from policy makers to health workers and community leaders to their immediate family members. One form of providing support is by holding lactation preparation classes for pregnant women in the 2nd and 3rd trimesters. The purpose of the activity is to increase knowledge and skills and support partners (pregnant women in the 2nd and 3rd trimesters) in preparing for lactation. Research method is the lactation preparation class uses the lecture method and practices with the help of Microsoft PowerPoint software which contains materials and props for babies, breasts, and baby stomach sizes. The number of partners targeted is 6 pregnant women in the 2nd and 3rd trimesters. To assess the success of this community service activities, an evaluation was conducted using qualitative methods. The results of the lactation preparation class concluded that all mothers felt confident that they would be able to start the lactation process well because of the strengthening of knowledge, skills, and peer support obtained. The next service activity can be scheduled to educate early postpartum mothers (the first 7 days) about lactation management, strengthening positive attitudes and behaviors that have been formed.

Keywords: Lactation, Preparation, Pregnant Women, Breast Milk.

Abstrak

Setiap wanita khususnya primigravida mungkin menghadapi tantangan unik dalam proses laktasi. Untuk keberhasilan proses tersebut, pasangan ibu-bayi memerlukan dukungan berlapis, mulai dari pembuat kebijakan hingga petugas kesehatan dan pemimpin masyarakat hingga anggota keluarga dekat mereka. Salah satu bentuk pemberian dukungan adalah dengan mengadakan kelas persiapan laktasi pada ibu hamil trimester 2 dan 3. Tujuan dari kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dan dukungan pada mitra (ibu hamil trimester 2 dan 3) dalam mempersiapkan laktasi. Metode penelitian yaitu Kelas persiapan laktasi menggunakan metode ceramah dan mempraktikkan dengan alat bantu software microsoft power point yang berisi materi dan alat peraga bayi, payudara dan ukuran lambung bayi. Jumlah mitra yang menjadi sasaran adalah ibu hamil trimester 2 dan 3 sebanyak 6 orang. Evaluasi keberhasilan dengan menggunakan metode kualitatif. Hasil kelas persiapan laktasi disimpulkan bahwa keseluruhan ibu merasa yakin akan bisa memulai proses laktasi dengan baik karena penguatan pengetahuan, keterampilan dan peer support yang didapatkan. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat diagendakan edukasi pada ibu nifas awal (7 hari pertama) tentang manajemen laktasi penguatan sikap dan perilaku positif yang telah terbentuk.

Kata Kunci: Menyusui, Persiapan, Ibu Hamil, ASI.

A. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses pemberian ASI dari ibu ke bayi yang memegang aspek penting untuk membentuk kesehatan ibu dan bayi. Pemberian ASI yang optimal dimulai sejak dini dimulai dari 1 jam setelah melahirkan, eksklusif sampai dengan usia 6 bulan dan dilanjutkan sampai dengan usia 2 tahun (WHO, 2018). Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sampai dengan usia 2 tahun menurunkan angka kejadian diare, pneumonia dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Pemberian ASI diperkirakan dapat menyelamatkan 200.000 jiwa balita pada negara dengan pendapatan menengah ke bawah/ *low – middle income country*. Dampak positif menyusui bayi ibu adalah menurunkan risiko obesitas, diabetes (baik tipe 1 dan tipe 2), hipertensi, penyakit kardiovaskular, hiperlipidemia, dan beberapa jenis kanker terutama kanker payudara dan ovarium (Binns et al., 2016; North et al., 2022).

Dalam upaya optimalisasi keberhasilan menyusui, ibu dan bayi memerlukan dukungan mulai dari pemerintah, petugas kesehatan, tokoh agama dan masyarakat, anggota keluarga sampai dengan suami (North et al., 2022). Hal ini karena setiap wanita khususnya primigravida mungkin menghadapi tantangan unik dalam proses laktasi. Penelitian yang ada telah menggarisbawahi peran penting tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan dalam proses laktasi. Tenaga kesehatan memfasilitasi adanya pendidikan dan pelatihan laktasi yang komprehensif untuk membekali ibu hamil dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan terutama primigravida (Green et al., 2022).

Salah satu pendekatan yang digunakan adalah penyediaan kelas persiapan laktasi bagi ibu hamil. Kelas persiapan laktasi memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang aspek fisiologis dan emosional menyusui, mempelajari teknik dan strategi praktis untuk mengatasi tantangan umum, mengembangkan kepercayaan diri dan efikasi diri yang diperlukan untuk berhasil memulai dan mempertahankan menyusui (Pushpaveni, & Almeida, 2018). Dalam kelas laktasi terjadi interaksi antara ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan ibu hamil lainnya sehingga dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi yang sering dialami selama periode transformasi peran (De Sousa Machado et al., 2020).

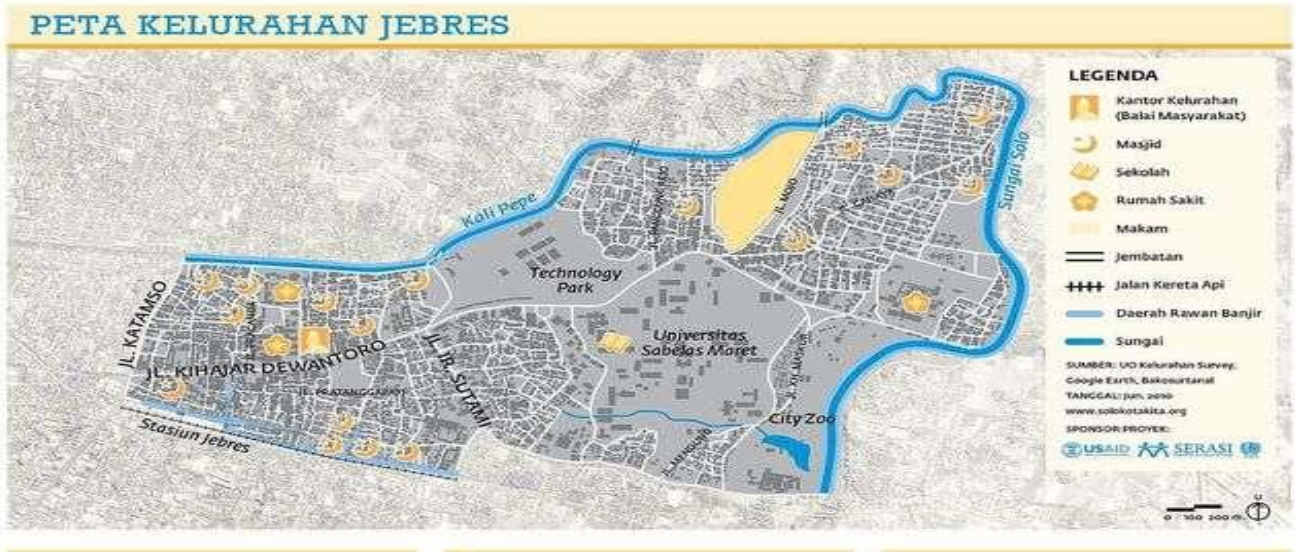
Penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari et al., (2020) menyimpulkan bahwa kelas ibu hamil dengan berbagai materi termasuk persiapan laktasi dapat memberikan dampak positif pada masa postpartum. Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian melaksanakan kegiatan kelas persiapan laktasi pada ibu hamil di wilayah RW 18, Ngoresan, Kelurahan Jebres, Surakarta yang merupakan wilayah Puskesmas Ngoresan. Hal ini merupakan upaya pengabdian dalam rangka membantu mempersiapkan ibu hamil terutama primigravida dalam menjalani masa menyusui. Evaluasi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah metode kualitatif. Metode ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif ibu hamil dalam menjalani kelas persiapan laktasi (Kronborg et al., 2014; Mcfadden et al., 2017). Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dan dukungan pada mitra (ibu hamil trimester 2 dan 3) dalam mempersiapkan laktasi.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Mitra pada pengabdian masyarakat terdiri 6 orang ibu hamil trimester 2 dan 3. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, 3 dari 6 mitra merupakan ibu hamil primigravida yang telah mengikuti kelas ibu hamil tentang persiapan menyusui, namun 3 ibu tersebut masih belum mempunyai rasa percaya diri memberikan ASI ke bayinya.

Berdasarkan masalah yang dihadapi mitra tersebut, maka pengabdian memberikan solusi atas masalah yang dihadapi mitra dengan kelas persiapan laktasi pada ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan di RW 18 Ngoresan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta pada Sabtu, 15 dan 22 Juni 2024 jam 10.00 – 12.00 WIB di Pos Serbaguna RT 01 RW 18 Ngoresan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dan dukungan pada mitra (ibu hamil trimester 2 dan 3) dalam mempersiapkan laktasi. Manfaat kegiatan ini adalah suatu upaya optimalisasi proses menyusui.

Lokasi mitra pengabdian masyarakat berjarak kurang lebih 5 km dari Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Berikut adalah gambar peta lokasi dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan perencanaan dilakukan dengan koordinasi dan pembuatan surat izin kepada ketua RW 18 Ngoresan, kecamatan Jebres Kota Surakarta. Kegiatan perencanaan dilaksanakan pada hari Sabtu, 01 Juni 2024 di rumah ketua PKK. Sosialisasi dilaksanakan dalam jangka waktu 2 pekan (14 hari) dengan mengedarkan flayer melalui grup *whatsapp* posyandu. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester 2 dan 3 serta ibu kader kesehatan. Jumlah mitra yang didapatkan sebanyak 6 orang ibu hamil dan 3 kader kesehatan.

2. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan ini pada pengabdian ini adalah edukasi kepada ibu hamil trimester 2 dan 3. Materi dalam kegiatan ini antara lain:

- a. Pengertian ASI Eksklusif
- b. Persiapan Payudara dan IMD
- c. Teknik menyusui yang benar
- d. Manajemen ASI perah
- e. Masalah dan solusi seputar menyusui.

Metode yang digunakan adalah ceramah dengan *powerpoint* dan mempraktikkan dengan menggunakan boneka peraga, payudara ibu dan lambung bayi dan gelas penampung ASI. Pelaksanaan kegiatan tersaji pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

TAHAP	KEGIATAN EDUKASI	PEMATERI
Pendahuluan (5 menit)	Pembukaan	Pengabdi
Penyampaian materi (90 menit)	Penyampaian materi: 1. Tanggal 15 Juni 2024 1. Pengertian dan Kandungan Gizi ASI Eksklusif 2. Persiapan Payudara dan IMD 2. Tanggal 22 Juni 2024 1. Teknik menyusui yang benar 2. Manajemen ASI perah 3. Masalah dan solusi seputar menyusui.	Pengabdi
Penutup (20 menit)	Penutup : a. Menyimpulkan materi b. Evaluasi dan diskusi dengan tanya jawab c. Wawancara evaluasi pelaksanaan kegiatan (tanggal 22 Juni 2024)	Pengabdi

Analisis keberhasilan pengabdian kepada masyarakat menggunakan survei kualitatif dengan wawancara mendalam untuk mengumpulkan data primer yang komprehensif. Pengolahan data meliputi: membuat catatan dan transkrip, mengklasifikasikan data dan informasi, serta menarik kesimpulan dari analisis data. Data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah (1) karakteristik ibu dan bayi dan (2) respon yang dirasakan oleh ibu setelah mengikuti kelas persiapan laktasi. Daftar pertanyaan yang diajukan merupakan modifikasi penelitian kualitatif tentang kelas pijat bayi (sitasi).

Tabel 2. Pertanyaan Evaluasi Kegiatan

No	Tema	Pertanyaan
1.	Sesi favorit	Bagian/ materi mana yang paling disukai dari kelas laktasi
2.	Pengetahuan dan keterampilan baru	Apa yang dapat dipelajari tentang laktasi di kelas laktasi
3.	Manfaat	Manfaat apa yang didapatkan dari kelas laktasi
4.	Harapan dan keyakinan	Harapan Anda pada proses laktasi/ menyusui bayi anda di masa depan
5.	keyakinan	Keyakinan dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayi setelah mengikuti kelas laktasi
6.	Perasaan	Bagaimana perasaan setelah mengikuti kelas laktasi
7.	Hambatan	Kendala yang dialami selama mengikuti kelas laktasi



Gambar 2. Pemberian Materi Kelas Persiapan Laktasi Ibu Hamil

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Mitra

Peserta pengabdian masyarakat kami adalah 6 ibu hamil trimester 2 dan 3. Selanjutnya, karakteristik peserta disajikan pada tabel 1.

Karakteristik	n (%)
Usia	
20 – 35 tahun	6 (100%)
< 20 - > 35 tahun	0 (0%)
Paritas	
Primigravida	3 (50%)
Multigravida	3 (50%)
Grandemultigravida	
Riwayat ASI Eksklusif (bagi multipara)	
Ya	3 (100%)
Tidak	0 (0%)

2. Analisis Konten Tematik

Analisis dan pembahasan data kualitatif ini dibagi menjadi enam tema, antara lain: sesi favorit, pengetahuan dan keterampilan baru, manfaat dan perasaan, harapan orang tua, hambatan dan evaluasi fasilitator.

Sesi favorit

Sebagian besar responden (3 orang) menyatakan materi yang paling disukai adalah pengertian dan kandungan gizi ASI Eksklusif.

"Pentingnya ASI untuk bayi, jadi lebih bersemangat untuk bisa MengASI sampai 2 tahun, karena tahu perbandingan antara susu formula dan ASI, yang mana kandungan ASI sudah di persiapkan sedemikian baiknya oleh Tuhan. Dan menjadi lebih paham jika nanti ada kendala yg di hadapi ketika kita Memberikan ASI, sehingga ada rasa tenang dan lebih nyaman. Banyak pilihan cara yang dapat di lakukan, untuk tetap memberikan ASI." (E, primigravida, 33 tahun)

"Kandungan gizi pada asi eksklusif". (D, multigravida, 26 tahun)

Pengetahuan dan keterampilan baru

Sebagian besar pengalaman, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh oleh ibu baik primi dan multigravida hampir sama, antara lain:

"Saya jadi lebih paham bagaimana cara penyimpanan sekaligus pemberian ASI perah untuk bayi, karena memang sebelumnya saya belum paham betul cara penyimpanan serta daya tahan ASI setelah keluar dari lemari es". (D, multigravida, 26 tahun)

"Mengetahui bahwa kandungan dalam ASI paling baik, cara menyusui yang benar dan cara menangani ketika ada kendala dalam menyusui". (I, primigravida, 25 tahun).

Manfaat

Beberapa peserta menyatakan bahwa kelas persiapan laktasi dapat meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri dalam memberikan ASI eksklusif dan mendapatkan *peer group* dalam kelas tersebut:

"Saya lebih siap untuk mengahdapi proses pemberian ASI nanti untuk adik baby (bayi), karena selama ini saya hanya melihat saja dari orang sekeliling, tanpa tahu secara mendalam, tentang mengAsi yang benar". (E, primigravida, 33 tahun)

"Mendapatkan pengetahuan tentang persiapan menyusui yang lebih luas lagi dan mendapatkan teman baru serta bisa sharing satu dengan yang lainnya". (N, multigravida, 33 tahun)

"Meningkatkan pengetahuan cara menyusui lebih dini, paham bagaimana cara menjaga keamanan saat menyusui, bersosialisasi, mendapatkan informasi lengkap, mengetahui tata cara penyimpanan ASI dan penanganan permasalahan pada payudara". (P, primigravida, 23 tahun)

Harapan

Sebagian besar peserta menyatakan harapannya akan keberhasilan proses menyusui dan ada ibu yang menyatakan harapan akan kesehatan ibu dan bayi.

“Harapannya agar ibu selamat dan tumbuh kembang bayi lebih optimal”. (P, primigravida, 23 tahun)

“Harapannya proses laktasi saya nanti berjalan dengan baik, lancar full 2 tahun, *no* (tidak ada) drama, tidak sampai bengkak - bengkak, dan ilmu yang sudah didapatkan dapat diaplikasikan dengan baik dan benar”. (E, primigravida 33 tahun)

“Ingin menyusui langsung dengan lancar tanpa ada kendala”. (I, primigravida 25 tahun)

“Harapan saya ingin tetap memberikan ASI eksklusif”. (N, multigravida, 26 tahun)

Keyakinan

Semua peserta dalam kelas persiapan laktasi menyatakan yakin dan sangat yakin dalam tahapan fase menyusui yang akan dihadapi.

“Yakin bisa karena banyak yang mendukung”. (N, multigravida, 33 tahun)

“Sangat yakin”. (E, primigravida, 33 tahun)

Perasaan

Seluruh peserta mengungkapkan perasaan senang karena telah mengikuti kelas persiapan laktasi.

“Bersyukur karena mungkin tidak semua ibu dapat kesempatan untuk mengikuti kelas seperti ini. Karena ada teman yang sebaya saya, yang lebih memilih susu formula untuk anaknya, dengan alasan ASI tidak mau keluar, saya jadi tahu mungkin karena kondisi psikologis yang berbeda paska proses persalinan SC (Sectio caesarea), dan sedikit kurang sabar, karena beliau bekerja. Namun jujur ada rasa sangat sayang, karena ada teman yang juga sama bekerja, sama SC tapi tetap mampu (memberikan) ASI, meskipun harus menenteng pumping ke kantor. Disini saya berkesimpulan memberikan ASI kepada anak itu juga pilihan kita sebagai mom (ibu)”. (E, primigravida, 33 tahun)

“Merasa senang karena banyak materi yang membuat saya jauh lebih paham mengenai persiapan menyusui”. (N, multigravida, 33 tahun).

Hambatan

Seluruh peserta menyatakan tidak ada hambatan yang dialami selama proses kelas persiapan laktasi.

“Tidak ada, karena kemampuan fasilitator dalam menjelaskan materi sudah sangat baik, misal ada beberapa yang tidak dipahami dari kami, mereka bisa menjelaskan dengan jelas dan detail”. (D, multigravida, 26 tahun)

“Tidak ada, karena fasilitas kelas untuk pembelajarannya sudah disiapkan dengan sangat baik”. (E, primigravida, 33 tahun).

Kelas persiapan laktasi pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya membentuk kesiapan menyusui. Hasil pengabdian masyarakat diatas dapat disimpulkan bahwa ibu merasa yakin untuk menyusui bayinya karena da penguatan pengetahuan, keterampilan dan dukungan sesama. Keyakinan tersebut merupakan bentuk kesiapan ibu dalam memberikan ASI dini, ASI Eksklusif sampai dengan 2 tahun baik pada ibu primigravida dan multigravida.

Kelas persiapan laktasi yang dilakukan pada masa kehamilan dan dilanjutkan sampai dengan masa postpartum mampu memberikan dampak positif sampai dengan 6 bulan masa menyusui. Intervensi pendidikan, keterampilan dan dukungan psikologis terbukti efektif dalam menstimulasi ketekunan ibu dalam menghadapi kesulitan yang timbul selama masa menyusui. (Oggero et al., 2024).

Salah satu tujuan kelas persiapan laktasi adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang laktasi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor pendukung dalam keberhasilan perawatan pasca persalinan. Salah satu upaya pembentuk pengetahuan ibu selama kehamilan adalah dengan

mengikuti kelas ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari et al., (2020) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dalam keaktifan ibu mengikuti kelas prenatal dengan perilaku selama postnatal. Keaktifan ibu yang mengikuti kelas prenatal dapat meningkatkan perilaku ibu dalam perawatan pasca persalinan menjadi lebih baik dan optimal. Pembentukan perilaku tersebut juga bisa dilakukan dengan pendekatan asuhan personal, studi kasus dalam bentuk Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (CoC) yang dilakukan oleh Seftia et al., (2020), menunjukkan simpulan bahwa keputusan atau sikap tentang pemberian ASI dapat dibentuk pada saat kehamilan atau jauh sebelumnya. Keberhasilan tersebut dibentuk adanya penguatan pengetahuan, keterampilan dan dukungan psikologis. Penguatan tersebut tidak hanya membentuk perilaku saat menyusui, namun juga membentuk perilaku positif selama kehamilan yang mendukung proses laktasi misal mencukupi nutrisi dan perawatan payudara.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan bentuk kelas persiapan laktasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam mempersiapkan laktasi pada ibu hamil trimester 2 dan 3. Pada evaluasi yang dilaksanakan dengan metode kualitatif, didapatkan keseluruhan ibu merasa yakin akan bisa memulai proses laktasi dengan baik, hal ini disebabkan karena adanya penguatan pengetahuan, keterampilan dan peer support yang didapatkan selama pelaksanaan kelas selama 2 kali pertemuan. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat diagendaikan edukasi pada ibu nifas awal (7 hari pertama) tentang manajemen laktasi sehingga dapat memperkuat pelaksanaan pemberian ASI ke bayi. Edukasi tersebut dapat dilakukan dengan menyesuaikan jadwal pemeriksaan ulang bayi dan ibu ke Puskesmas untuk dapat meningkatkan angka partisipasi ibu nifas awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih atas dukungan yang diberikan oleh Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dan Kader Kesehatan RW 18, Ngrosan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Binns, C., Lee, M., & Low, W. Y. (2016). The Long-Term Public Health Benefits of Breastfeeding. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(1), 7–14. <https://doi.org/10.1177/1010539515624964>
- De Sousa Machado, T., Chur-Hansen, A., & Due, C. (2020). First-time mothers' perceptions of social support: Recommendations for best practice. *Health Psychology Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2055102919898611>
- Green, K. I., Woruka, A. P., & Oranu, E. O. (2022). Knowledge of Breastfeeding among Health Workers in the University of Port Harcourt Teaching Hospital. *Scholars International Journal of Obstetrics and Gynecology*, 5(4), 210–215. <https://doi.org/10.36348/sijog.2022.v05i04.014>
- Kronborg, H., Foverskov, E., & Væth, M. (2014). Predictors for early introduction of solid food among Danish mothers and infants: an observational study. *BMC pediatrics*, 14, 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-243>
- Kumalasari, D., Dewinatangingtyas, C., & Soyanita, E. (2020). The Influence of Prenatal Class Participation Towards Maternal Behavior During Postnatal in Kediri District. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 9(1), 80–85. <https://doi.org/10.30591/siklus.v9i1.1625.g1087>
- McFadden, A., Gavine, A., Renfrew, M. J., Wade, A., Buchanan, P., Taylor, J. L., ... & MacGillivray, S. (2017). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane database of systematic reviews*, (2). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub5>
- North, K., Gao, M., Allen, G., & Lee, A. C. (2022). Breastfeeding in a global context: epidemiology, impact, and future directions. *Clinical Therapeutics*, 44(2), 228-244. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2021.11.017>
- Oggero, M. K., Rozmus, C. L., & LoBiondo-Wood, G. (2024). Effects of Prenatal Breastfeeding Education on Breastfeeding Duration Beyond 12 Weeks: A Systematic Review. *Health Education & Behavior*, 10901981231220668. <https://doi.org/10.1177/10901981231220668>

- Pushpaveni, N. P., & Almeida, J. L. (2018). Effectiveness of Video Assisted Teaching on Labour Process and Knowledge of Primigravidae. *Adv Practice Nurs*, 3(148), 2573-0347. <https://doi.org/10.4172/2573-0347.1000148>
- Seftia, B. A., Novianti, & Maryani, D. (2020). Implementation of Lactation Management. *Journal of Midwifery*, 8(2), 15–23.
- WHO. (2018). *Enabling Women to Breastfeed Through Better Policies and Programs* (1st ed.). World Health Organization.