



Counseling on Correct Breastfeeding Methods and Lactagogue Plants for Pregnant and Breastfeeding Women in Way Huwi Village, Jati Agung District, South Lampung Regency

Ika Fitria Elmeida^{1*}, Risneni², Monica Dara Delia Suja³
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Corresponding Author: Ika Fitria Elmeida ikafitriaelmeida@poltekkes-tjk.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: How to Breastfeed, Lactagogue, Education

Received : 10 January

Revised : 12 February

Accepted: 15 March

©2023 Elmeida, Risneni, Suja: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

This Community Service activity aims to provide education on proper breastfeeding methods and education about plants and foods that can facilitate and increase breast milk production. One of the efforts that can be made to increase the coverage of exclusive breastfeeding is proper breastfeeding and consumption of plants and foods that can facilitate and increase milk production. The activity went well and was carried out on September 2 2022 at the Posyandu Buegenville, Way Huwi Village, which is included in the Working Area of the Karang Anyar Health Center. Participants received counseling on how to breastfeed properly and information about lactagogue plants that can expedite and increase milk production. In addition, participants were given lactagogue plant seeds such as moringa, katuk and legume seeds and planted directly on the land. It is hoped that this activity can be useful and can provide knowledge to pregnant women about how to breastfeed and can increase milk production for nursing mothers by correct breastfeeding and consumption of lactagogue plants.

Penyuluhan Tentang Cara Menyusi yang Benar dan Tanaman Lactagogue pada Ibu Hamil dan Menyusui di Desa Way Huwi Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan

Ika Fitria Elmeida^{1*}, Risneni², Monica Dara Delia Suja³

Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Corresponding Author: Ika Fitria Elmeida ikafitriaelmeida@poltekes-tjk.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Cara Menyusui, Lactagogue, Edukasi

Received : 10 Januari

Revised : 12 Februari

Accepted: 15 Maret

©2023 Elmeida, Risneni, Suja: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi cara menyusui yang benar dan edukasi tentang tanaman serta makanan yang dapat memperlancar serta meningkatkan produksi ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif adalah dengan menyusui yang benar dan konsumsi tanaman serta makanan yang dapat memperlancar serta meningkatkan produksi ASI. Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 2 September 2022 di Posyandu Buegenville Desa Way Huwi yang termasuk ke dalam Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. Peserta mendapatkan penyuluhan cara menyusui yang benar dan informasi tentang tanaman lactagogue yang dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, peserta diberikan bibit tanaman lactagogue seperti bibit kelor, katuk dan kacang-kacangan dan langsung ditanam pada lahan. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang cara menyusui dan dapat meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui dengan cara menyusui yang benar dan konsumsi tanaman lactagogue.

PENDAHULUAN

WHO telah merekomendasikan pemberian ASI eksklusif kepada bayi paling sedikit selama 6 bulan. Seluruh bayi berhak mendapatkan ASI namun karena berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan tidak mengetahui teknik menyusui yang benar akan mengakibatkan beberapa masalah pada ibunya antara lain: puting susu lecet, panyudara bengkak, mastitis atau abses payudara, dll. Masalah pada bayi umumnya berkaitan dengan manajemen laktasi, sehingga bayinya sering menangis, yang diinterpretasikan oleh ibu dan keluarga bahwa ASI tidak cukup untuk bayi. Pemberian ASI sangat memegang peranan penting dalam pencegahan dan pengobatan penyakit yang terjadi pada anak (Faridah, 2017).

Keberhasilan pemberian ASI tidak terlepas dari kemampuan ibu dan bayi untuk saling belajar tentang cara menyusui. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan menyusui yaitu pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar yang meliputi posisi badan ibu dan bayi, posisi mulut bayi dan puting susu ibu (Kumorojati dan Windayani, 2017). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Mayasari (2013) menunjukkan bahwa faktor pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi dalam teknik menyusui yang baik dan benar. Penelitian yang dilakukan oleh Lismayasari (2013) menunjukkan bahwa teknik menyusui dapat mempengaruhi kelancaran ASI (Sukmawati, Sarake dan Salmah, 2014).

Tanaman lactagogue sebenarnya sudah banyak diketahui oleh masyarakat Indonesia. Daun katuk adalah salah satu tanaman yang biasa dikonsumsi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini sudah menjadi tradisi turun menurun dan menjadi tradisi di Indonesia. Namun, masih banyak tanaman yang termasuk tanaman lactagogue, tidak hanya daun katuk saja. Makanan seperti daun kelor, kacang tanah, almond, dan papaya termasuk ke dalam lactagogue/laktagogum. Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sehingga bisa mengakibatkan sekresi air susu meningkat (Muhartono et al., 2018).

Program *safe community* merupakan salah satu keunggulan Poltekkes Tanjungkarang khususnya di wilayah agroindustri yang telah mencakup seluruh aspek kesehatan termasuk didalamnya upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah agroindustri. Jurusan kebidanan mengambil peran dalam upaya mendukung keunggulan Poltekkes tersebut dengan adanya pusat layanan unggulan atau Center of Excellence (CoE) di bidang manajemen laktasi.

Kegiatan kelas ibu hamil di desa Karang Anyar telah berjalan dengan baik. Namun untuk edukasi tentang cara menyusui yang benar dan tanaman lactagogue masih memerlukan dukungan dan bantuan karena pihak puskesmas menilai edukasi dari tim jurusan Poltekkes dapat lebih memotivasi para ibu dan memberikan penyegaran bagi petugas posyandu yang terlibat didalamnya. Oleh sebab itu, pihak Puskesmas Karang Anyar mengajukan permintaan untuk terus mendampingi program peningkatan keberhasilan menyusui. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi cara menyusui yang benar dan edukasi tentang tanaman lactagogue sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Ibu hamil dan ibu menyusui perlu mendapatkan penyuluhan khusus mengenai cara menyusui yang benar dan konsumsi tanaman lactagogue sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI.

PELAKSANAAN DAN METODE

a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah : penyusunan materi, pembuatan leaflet dan menyiapkan perlengkapan kegiatan serta mengurus administrasi kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di Posyandu Buegenville Desa Way Huwi pada hari Senin tgl 1-2 September 2022 dengan dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu hamil, kader posyandu serta bidan desa. Pelaksanaan menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Edukasi diberikan dengan metode ceramah, demonstrasi praktik bimbingan teknik menyusui yang benar, dan pemberian bibit tanaman. Bibit tanaman yang diberikan adalah bibit kelor, katuk, dan kacang tanah. Selain itu, juga dilakukan penanaman bibit tersebut di lahan milik posyandu. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara langsung dan mengobservasi tehnik posisi menyusui yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target capaian yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada tanggal 1-2 September 2022 di Posyandu Buegenville dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan di mulai pukul 08.30 s.d selesai. Sebelum memberikan materi edukasi dilakukan apersepsi dan tanya jawab secara langsung tentang pengetahuan dan pengalaman ibu dalam menyusui. Jawaban peserta menunjukkan penyuluhan atau edukasi tentang cara menyusui yang benar dan tentang tanaman lactagogue masih belum dilakukan secara intensif. Peserta belum pernah

diajarkan cara menyusui yang benar dan peserta hanya mengetahui beberapa tanaman saja yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi edukasi yang dilakukan dengan memberikan penjelasan/ceramah langsung. Setelah jeda materi kegiatan dilanjutkan dengan penanaman bibit daun kelor, katuk dan kacang-kacangan. Peserta aktif mengikuti dan antusias hingga seluruh kegiatan berakhir. Adapun hasil yang dapat dievaluasi secara langsung adalah : Peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil, ibu menyusui dan kader tentang tanaman lactagogue dalam upaya untuk meningkatkan produksi ASI; Peningkatan pengetahuan cara menyusui yang benar; Terdistribusinya tanaman kelor, katuk, dan kacang-kacangan untuk meningkatkan konsumsi makanan yang dapat memperlancar menyusui. Model pemberian edukasi dengan metode ceramah dan praktek diharapkan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pemberian ASI eksklusif maupun pemberian ASI selama 2 tahun perlu mendapat dukungan dari berbagai pihak. Pemberian edukasi tentang cara menyusui yang benar dapat menambah pengetahuan ibu hamil dan menyusui. Selain itu, pemberian informasi mengenai tanaman lactagogue merupakan salah satu alternatif agar dapat meningkatkan produksi ASI. Penanaman bibit tanaman lactagogue diharapkan dapat tumbuh dengan baik sehingga dapat dikonsumsi dan dimanfaatkan oleh masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmawati, D., & Triananda, D. (2022). Intervensi Nonfarmakologi Untuk Peningkatan Produksi Dan Ejeksi ASI: A Literature Review. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(1), 17-32. doi:<http://dx.doi.org/10.52031/edj.v6i1.275>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. Profil Puskesmas Karang Anyar tahun 2020.
- Faridah, S. (2017). Perbedaan Pengetahuan Tehnik Menyusui Sebelum dan Sesudah Penyuluhan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(1), 17 - 22. doi:<https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i1.386>
- Muhartono, Graharti, R., Gmandang, H. P., Klinik, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L .) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui The Effect of Papaya (Carica Papaya L .) Towards Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. 8(April), 39-43

Unicef (2016) FROM THE FIRST HOUR OF LIFE : Making the case for improved infant and young child feeding everywhere, New York, USA: United Nation Children's Fund (UNICEF).

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V. & Horton, S. (2016) Breastfeeding in The 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet*, 387 (10017): 475-490.

World Health Organization (2014) Global Nutrition Targets 2025: Breastfeeding Policy Brief, Geneva: World Health Organization.