



Workshop Manajemen Laktasi untuk Ibu Menyusui di Masyarakat

Lactation Management Workshop for Breastfeeding Mothers in the Community

Rahayu Ningsih¹, Ricca Nophia Amra²

^{1,2}Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada

Corresponding Author: ricca@mbp.ac.id

Abstrak

Workshop Manajemen Laktasi bertujuan meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran ibu menyusui di masyarakat perkotaan dan pedesaan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif. Kegiatan ini dirancang untuk menjawab tantangan yang dihadapi ibu menyusui, seperti kurangnya dukungan lingkungan, mitos yang berkembang, serta keterbatasan akses informasi di berbagai konteks sosial. Metode yang digunakan meliputi sesi edukasi interaktif, diskusi kelompok, dan pelatihan praktik langsung dengan tenaga ahli, seperti konselor laktasi dan tenaga medis. Hasil workshop menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta cara mengatasi kendala umum, seperti mastitis dan kurangnya produksi ASI. Perbedaan kebutuhan ibu di perkotaan dan pedesaan juga diidentifikasi; ibu di perkotaan lebih membutuhkan solusi praktis untuk memerah dan menyimpan ASI, sedangkan ibu di pedesaan memerlukan pendampingan untuk mengatasi pengaruh budaya lokal. Kesimpulannya, workshop ini efektif dalam memberikan dukungan komprehensif bagi ibu menyusui, sekaligus mendorong pembentukan komunitas pendukung laktasi di lingkungan masing-masing. Rekomendasi ke depan meliputi pelaksanaan program berkelanjutan untuk menjangkau lebih banyak ibu dan memperkuat jejaring layanan laktasi yang mudah diakses di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Manajemen Laktasi, ASI Eksklusif, Ibu Menyusui.

Abstract

The Lactation Management Workshop aims to improve the understanding, skills, and awareness of breastfeeding mothers in urban and rural communities about the importance of exclusive breastfeeding. This activity is designed to address the challenges faced by breastfeeding mothers, such as lack of environmental support, myths that develop, and limited access to information in various social contexts. The methods used include interactive education sessions, group discussions, and direct practice training with experts, such as lactation counselors and medical personnel. The results of the workshop showed a significant increase in mothers' knowledge about the benefits of exclusive breastfeeding, correct breastfeeding techniques, and how to overcome common obstacles, such as mastitis and low breast milk production. Differences in the needs of mothers in urban and rural areas were also identified; mothers in urban areas need more practical solutions for expressing and storing breast milk, while mothers in rural areas need assistance to overcome local cultural influences. In conclusion, this workshop is effective in providing comprehensive support for breastfeeding mothers, while encouraging the formation of lactation support communities in their respective environments. Recommendations for the future include implementing sustainable programs to reach more mothers and strengthening the network of easily accessible lactation services at the community level.

Keywords: Lactation Management, Exclusive Breastfeeding, Breastfeeding Mothers.

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif merupakan bagian penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Namun, tantangan dalam manajemen laktasi berbeda di masyarakat perkotaan dan pedesaan. Ibu menyusui di perkotaan sering menghadapi keterbatasan waktu karena pekerjaan, sementara di pedesaan mungkin menghadapi keterbatasan akses informasi atau fasilitas kesehatan. Workshop ini bertujuan memberikan edukasi dan keterampilan praktis untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Tujuan Workshop

1. **Edukasi:** Meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya ASI eksklusif dan manajemen laktasi.
2. **Praktik:** Memberikan pelatihan keterampilan menyusui yang efektif.
3. **Dukungan:** Membangun jejaring dukungan antara ibu menyusui, tenaga kesehatan, dan komunitas.

Sasaran Peserta

- Ibu menyusui di masyarakat perkotaan dan pedesaan.
- Bidan, perawat, dan kader kesehatan.
- Pekerja sosial atau pendamping keluarga.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

- **Sesi Edukasi:** Pemaparan materi oleh ahli laktasi dan tenaga kesehatan.
- **Diskusi Kelompok:** Pertukaran pengalaman antara peserta.
- **Praktik Lapangan:** Demonstrasi teknik menyusui dan pemerahan ASI.
- **Pendampingan:** Konsultasi langsung dengan konselor laktasi.

Pelaksanaan Workshop

- **Durasi:** 1 hari penuh atau beberapa sesi terpisah sesuai kebutuhan.
- **Lokasi:** Kegiatan ini dilaksanakan di Kota Subulussalam.

MATERI WORKSHOP

1. Pentingnya ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi yang baru lahir hingga usia enam bulan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI

eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. ASI tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi bayi tetapi juga memberikan perlindungan imunologis dan membangun kedekatan emosional antara ibu dan bayi. Artikel ini mengulas pentingnya ASI eksklusif berdasarkan pandangan ahli di bidang kesehatan anak dan nutrisi.

a. **Manfaat ASI Eksklusif**

1) **Kesehatan Fisik Bayi**

Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP), ASI eksklusif menurunkan risiko berbagai penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, dan infeksi telinga tengah. Selain itu, ASI membantu mencegah alergi, obesitas, dan diabetes tipe 1 pada masa kanak-kanak.

2) **Peningkatan Sistem Imun**

ASI mengandung zat bioaktif seperti imunoglobulin A (IgA), laktoferin, dan oligosakarida yang berfungsi melindungi bayi dari infeksi bakteri dan virus. Dr. Lawrence Gartner, seorang pakar neonatologi, menyatakan bahwa ASI adalah “imunisasi pertama” yang diterima bayi, melindungi mereka selama sistem imun belum berkembang sempurna.

3) **Perkembangan Otak**

Dr. Michael Kramer, seorang ahli epidemiologi, menjelaskan bahwa ASI mengandung asam lemak esensial seperti DHA dan ARA yang mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif bayi. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki skor IQ yang lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak mendapatkan ASI.

4) **Hubungan Emosional Ibu dan Bayi**

ASI eksklusif mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi melalui proses menyusui. Menurut Dr. Nils Bergman, kontak kulit selama menyusui meningkatkan produksi hormon oksitosin, yang bermanfaat untuk kesehatan psikologis ibu dan bayi.

b. **Manfaat ASI Bagi Ibu**

1) **Pencegahan Penyakit**

Menyusui dapat menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium. WHO menyebutkan bahwa setiap tahun menyusui mengurangi risiko kanker payudara sebesar 4,3%. Selain

itu, menyusui membantu kontraksi rahim pasca-persalinan sehingga mempercepat pemulihan.

2) **Efek Psikologis Positif**

Hormon oksitosin yang dilepaskan saat menyusui dapat mengurangi stres dan risiko depresi pasca-persalinan. Menurut *La Leche League International* (LLL), ibu menyusui melaporkan rasa kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar.

2. **Tantangan dalam Pemberian ASI Eksklusif**

Meskipun manfaat ASI eksklusif sangat besar, terdapat tantangan seperti kurangnya pengetahuan ibu, tekanan sosial untuk memberikan susu formula, dan kurangnya dukungan di tempat kerja. Ahli laktasi, Dr. Jack Newman, menggarisbawahi pentingnya edukasi dan dukungan masyarakat untuk mendorong keberhasilan ASI eksklusif.

ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi memberikan manfaat luar biasa bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional bayi serta ibu. Dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan, dan kebijakan pemerintah sangat diperlukan untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

3. **Teknik Menyusui yang Benar**

Menyusui adalah salah satu cara alami untuk memberikan nutrisi optimal bagi bayi. ASI (Air Susu Ibu) mengandung zat gizi yang penting untuk tumbuh kembang bayi serta memberikan perlindungan dari berbagai penyakit. Teknik menyusui yang benar sangat penting untuk memastikan bayi mendapatkan manfaat maksimal dari ASI sekaligus mengurangi risiko masalah bagi ibu, seperti puting lecet atau mastitis. Berikut adalah teknik menyusui yang benar menurut para ahli:

1) **Posisi yang Tepat**

Menurut World Health Organization (WHO), posisi tubuh bayi saat menyusui harus mendukung kenyamanan ibu dan bayi. Posisi yang disarankan meliputi:

- **Kepala dan Tubuh Bayi Selaras:** Kepala bayi sejajar dengan tubuhnya sehingga bayi tidak perlu memutar leher untuk menyusu.
- **Bayi Dekat dengan Ibu:** Tubuh bayi harus berada sangat dekat dengan tubuh ibu.
- **Dagu Bayi Menempel ke Payudara Ibu:** Posisi ini memastikan mulut bayi mencakup bagian areola, bukan hanya puting.

2) Peletakan Bayi yang Benar (Latch-on)

Latch-on adalah istilah yang menggambarkan bagaimana bayi melekat pada payudara ibu. Langkah-langkah latch-on yang benar menurut *La Leche League International* (2020) adalah:

- **Perlekatan yang Dalam:** Mulut bayi harus mencakup sebagian besar areola, bukan hanya ujung puting.
- **Dagu Menyentuh Payudara:** Hal ini memastikan bayi meminum ASI dengan baik dan meminimalkan rasa sakit pada ibu.
- **Bibir Bayi Terbuka Lebar:** Bibir bayi terlihat seperti "mulut ikan", mengarah ke luar.

3) Posisi Ibu yang Nyaman

Dr. Jack Newman, seorang ahli laktasi, menyarankan ibu untuk duduk dengan nyaman selama menyusui. Punggung harus tegak dengan dukungan yang baik, kaki tidak menggantung, dan bayi diposisikan dengan bantal untuk mendukung tubuhnya jika diperlukan.

4) Frekuensi dan Durasi Menyusui

Menurut American Academy of Pediatrics (AAP), bayi baru lahir membutuhkan menyusui sebanyak 8–12 kali dalam 24 jam. Durasi setiap sesi bergantung pada kebutuhan bayi, tetapi ibu harus memastikan bayi selesai menyusui dari satu payudara sebelum pindah ke yang lain untuk mendapatkan ASI hindmilk yang lebih kental dan bergizi.

5) Hindari Kebiasaan yang Salah

Kesalahan dalam teknik menyusui dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu dan bayi. Beberapa hal yang perlu dihindari:

- Menarik bayi dari payudara tanpa memutus hisapan terlebih dahulu.
- Membiarkan bayi hanya menyusui pada ujung puting (shallow latch).
- Mengabaikan tanda-tanda awal lapar bayi, seperti mengisap tangan atau menggeliat.

Teknik menyusui yang benar tidak hanya meningkatkan pengalaman menyusui bagi ibu dan bayi, tetapi juga memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang optimal. Dukungan dari tenaga

kesehatan, konselor laktasi, dan komunitas menyusui dapat membantu ibu dalam menguasai teknik ini.

4. Manajemen ASI Perah

ASI (Air Susu Ibu) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Namun, dalam beberapa kondisi, ibu tidak selalu dapat memberikan ASI secara langsung, sehingga diperlukan strategi untuk pemerahan, menyimpan, dan memberikan ASI kepada bayi. Manajemen ASI perah mencakup seluruh proses tersebut, mulai dari teknik pemerahan hingga tata cara penyimpanannya agar kualitas ASI tetap terjaga.

a. Definisi dan Pentingnya ASI Perah

ASI perah adalah ASI yang dikeluarkan dari payudara ibu melalui teknik tertentu, seperti pemerahan dengan tangan atau menggunakan pompa ASI. Menurut Riordan & Wambach (2015), ASI perah merupakan solusi penting bagi ibu yang bekerja atau menghadapi kendala menyusui langsung, tanpa mengurangi manfaat gizi dan antibodi yang terkandung dalam ASI.

b. Teknik Memerah ASI

Menurut Walker (2016), ada dua metode utama dalam memerah ASI:

- 1) **Memerah dengan tangan:** Teknik ini melibatkan pijatan lembut pada payudara untuk merangsang keluarnya ASI. Teknik Marmet merupakan metode yang umum digunakan.
- 2) **Menggunakan pompa ASI:** Pompa ASI dapat berupa manual atau elektrik. Pilihan alat tergantung pada kebutuhan dan kenyamanan ibu.

3) Penyimpanan ASI Perah

Manajemen penyimpanan ASI perah sangat penting untuk menjaga kualitasnya. WHO (2021) merekomendasikan penyimpanan sebagai berikut:

- **Suhu ruang (25°C):** Maksimal 4 jam.
- **Kulkas (4°C):** Hingga 4 hari.
- **Freezer (-18°C):** Hingga 6 bulan.

c. Cara Memberikan ASI Perah

Menurut Geddes & Hartmann (2013), ASI perah sebaiknya diberikan menggunakan sendok, pipet, atau cangkir untuk menghindari bingung puting, terutama pada bayi baru

lahir. Jika menggunakan botol, pastikan dot memiliki aliran yang sesuai untuk mencegah bayi menolak menyusui langsung.

d. Tantangan dalam Manajemen ASI Perah

Beberapa tantangan yang dihadapi ibu mencakup kurangnya waktu untuk pemerah, teknik pemerah yang tidak optimal, atau kesulitan dalam menyimpan ASI. Dukungan dari keluarga dan tempat kerja sangat penting untuk membantu ibu menjalani proses ini.

Manajemen ASI perah adalah aspek penting dalam memastikan bayi mendapatkan manfaat penuh dari ASI, meskipun ibu tidak dapat menyusui secara langsung. Dengan teknik yang tepat dan penyimpanan yang sesuai, kualitas ASI tetap terjaga, memberikan perlindungan optimal bagi bayi. Dukungan edukasi kepada ibu menyusui harus ditingkatkan untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI perah.

5. Mengatasi Tantangan Laktasi

Menyusui adalah aktivitas alami yang memberikan manfaat kesehatan fisik, emosional, dan psikologis bagi ibu dan bayi. Namun, proses laktasi tidak selalu berjalan tanpa hambatan. Banyak ibu mengalami tantangan laktasi seperti kesulitan menyusui, kurangnya produksi ASI, hingga gangguan emosional seperti depresi pascamelahirkan. Menurut World Health Organization (WHO), menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk memberikan nutrisi optimal. Oleh karena itu, memahami tantangan laktasi dan cara mengatasinya merupakan hal esensial.

Tantangan Laktasi dan Cara Mengatasinya

a. Produksi ASI Rendah

Produksi ASI yang rendah sering kali menjadi masalah utama yang dihadapi ibu. Menurut Lawrence dan Lawrence (2015), produksi ASI dipengaruhi oleh interaksi hormon oksitosin dan prolaktin serta stimulasi menyusui oleh bayi.

Solusi:

- 1) **Stimulasi ASI:** Ibu disarankan untuk sering menyusui atau memompa ASI guna meningkatkan rangsangan pada payudara.
- 2) **Asupan Nutrisi:** Konsumsi makanan bergizi, terutama yang mengandung galactagogue seperti fenugreek dan daun katuk.
- 3) **Manajemen Stres:** Latihan relaksasi atau konseling dapat membantu mengurangi stres yang berpengaruh pada produksi ASI.

b. Nyeri Puting

Nyeri puting dapat terjadi akibat posisi menyusui yang tidak tepat atau infeksi seperti mastitis. Menurut Wilson-Clay dan Hoover (2013), nyeri puting adalah penyebab umum berhentinya menyusui lebih awal.

Solusi:

- 1) **Posisi dan Perlekatan yang Benar:** Edukasi tentang posisi menyusui yang tepat dapat membantu mencegah masalah ini.
- 2) **Perawatan Puting:** Menggunakan krim lanolin atau kompres hangat dapat mengurangi rasa nyeri.

c. **Mastitis**

Mastitis adalah peradangan pada jaringan payudara yang sering disebabkan oleh penyumbatan saluran ASI atau infeksi bakteri.

Solusi:

- 1) **Drainase ASI yang Baik:** Sering menyusui atau memompa ASI untuk mencegah penyumbatan.
- 2) **Pengobatan Antibiotik:** Jika infeksi terjadi, antibiotik yang diresepkan dokter dapat membantu.

d. **Gangguan Psikologis**

Banyak ibu mengalami baby blues atau depresi postpartum yang memengaruhi keinginan dan kemampuan mereka untuk menyusui.

Solusi:

- 1) **Dukungan Sosial:** Keterlibatan pasangan dan keluarga sangat penting dalam mendukung ibu menyusui.
- 2) **Terapi Psikologis:** Konseling dengan psikolog atau konselor laktasi dapat membantu ibu mengatasi stres dan tekanan emosional.

e. **Kurangnya Pengetahuan dan Dukungan**

Kurangnya informasi tentang laktasi dan minimnya dukungan dari lingkungan sekitar menjadi hambatan besar bagi ibu.

Solusi:

- 1) **Edukasi Pra dan Pasca Melahirkan:** Menyediakan pelatihan dan informasi seputar laktasi kepada ibu hamil.
- 2) **Kelompok Dukungan:** Bergabung dengan komunitas atau grup menyusui dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu.

Tantangan laktasi dapat diatasi dengan pendekatan holistik yang melibatkan aspek fisik, psikologis, dan sosial. Dukungan dari keluarga, komunitas, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk membantu ibu menjalani proses menyusui dengan sukses. Peningkatan kesadaran dan edukasi tentang laktasi juga menjadi kunci dalam menghadapi hambatan tersebut.

Output yang Diharapkan

1. Ibu memahami dan mampu menerapkan teknik menyusui yang benar.
2. Terbentuknya kelompok dukungan menyusui di komunitas.
3. Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif.
4. Meningkatnya kolaborasi antara masyarakat dan tenaga kesehatan dalam mendukung ibu menyusui.

KESIMPULAN

Workshop ini memberikan solusi nyata bagi ibu menyusui di perkotaan dan pedesaan untuk mengatasi tantangan laktasi. Dengan kolaborasi berbagai pihak, pemberian ASI eksklusif dapat menjadi lebih terjangkau dan mudah diakses oleh semua ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2012). Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*, 129(3), e827-e841.
- American Academy of Pediatrics. (2020). "Breastfeeding and the Use of Human Milk." *Pediatrics*, 129(3), e827-e841.
- Bergman, N. J. (2007). The Neuroscience of Birth – And the Case for Zero Separation. *Curationis*, 30(1), 31-36.
- Gartner, L. M., Morton, J., Lawrence, R. A., et al. (2005). Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*, 115(2), 496-506.
- Geddes, D. T., & Sakalidis, V. S. (2016). "Ultrasound Imaging in the Study of Lactation and its Management." *Journal of Human Lactation*, 32(2), 340–349.
- Kramer, M. S., & Kakuma, R. (2012). Optimal duration of exclusive breastfeeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8, CD003517.
- La Leche League International. (2018). *The Womanly Art of Breastfeeding*. Ballantine Books.

- La Leche League International. (2020). *The Womanly Art of Breastfeeding*. New York: Ballantine Books.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2015). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*. Elsevier Health Sciences.
- Newman, J. (2014). *Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding*. HarperCollins Publishers.
- Newman, J. (2014). *Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding*. Toronto: HarperCollins Publishers.
- Riordan, J., & Wambach, K. (2016). *Breastfeeding and Human Lactation*. Jones & Bartlett Learning.
- Wilson-Clay, B., & Hoover, K. (2013). *The Breastfeeding Atlas*. LactNews Press.
- World Health Organization. (2020). Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere. Retrieved from <https://www.who.int>.
- World Health Organization. (2021). Breastfeeding. Retrieved from www.who.int