

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI DENGAN MASALAH KESEHATAN PARU MELALUI EDUKASI DAN MANAJEMEN LAKTASI YANG TEPAT

Viqy Lestaluhu¹, Meilany Laisouw², Ratna Malawat³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

Abstrak

Menyusui merupakan proses fisiologis yang penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi serta menjaga kesehatan ibu. Keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) dipengaruhi oleh kondisi kesehatan ibu, termasuk masalah kesehatan paru yang dapat mengganggu proses laktasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan manajemen laktasi yang tepat untuk mendukung ibu menyusui dengan kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dengan masalah kesehatan paru melalui edukasi dan manajemen laktasi yang tepat di Desa Waiheru.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta demonstrasi teknik menyusui dan manajemen laktasi yang sesuai dengan kondisi ibu. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui dengan keluhan atau riwayat gangguan kesehatan paru. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner sederhana.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui terkait kesehatan paru, teknik menyusui yang benar, serta pentingnya manajemen laktasi. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman dalam menerapkan praktik menyusui yang tepat.

Kesimpulan kegiatan ini adalah edukasi dan manajemen laktasi yang tepat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dengan masalah kesehatan paru. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Kata Kunci : Menyusui, Kesehatan Paru, Edukasi, Pengetahuan

Improving The Knowledge Of Breastfeeding Mothers With Pulmonary Health Problems Through Appropriate Education And Lactation Management In Waiheru Village

Abstract

Monitoring the growth and development of preschool-aged children is a crucial step in early detection efforts to Breastfeeding is a physiological process that plays an important role in supporting infant growth and development as well as maintaining maternal health. The success of breastfeeding is influenced by the mother's health condition, including pulmonary health problems that may interfere with the lactation process. Therefore, appropriate education and lactation management are needed to support breastfeeding mothers with such conditions. This community service activity aims to improve the knowledge of breastfeeding mothers with pulmonary health problems through proper education and lactation management in Waiheru Village.

The implementation methods included health education sessions, interactive discussions, and demonstrations of proper breastfeeding techniques and lactation management tailored to the mothers' conditions. The target participants were breastfeeding mothers with complaints or a history of pulmonary health disorders. Evaluation was conducted by comparing participants' knowledge levels before and after the activity using a simple questionnaire.

The results showed an increase in the knowledge of breastfeeding mothers regarding pulmonary health, proper breastfeeding techniques, and the importance of lactation management. Participants also demonstrated improved understanding in applying appropriate breastfeeding practices.

In conclusion, appropriate education and lactation management are effective in improving the knowledge of breastfeeding mothers with pulmonary health problems. This activity is expected to serve as a sustainable promotive and preventive effort to improve maternal and child health in the community.

Keywords: Breastfeeding, Pulmonary Health, Education, Knowledge

Pendahuluan

Menyusui merupakan proses fisiologis alami yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kelangsungan hidup bayi. Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor imunologis yang tidak dapat digantikan oleh susu formula, sehingga direkomendasikan sebagai nutrisi eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi (WHO, 2021). Selain memberikan manfaat bagi bayi, menyusui juga memberikan dampak positif bagi ibu, seperti membantu proses pemulihan pasca persalinan, menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium, serta meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi (Victora et al., 2016).

Keberhasilan pemberian ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi kesehatan ibu, dukungan keluarga, budaya, serta tingkat pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui dan manajemen laktasi yang tepat. Pengetahuan ibu yang baik terbukti berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, karena ibu lebih mampu mengatasi berbagai kendala yang muncul selama proses menyusui (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Namun demikian, masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui akibat kurangnya informasi yang tepat dan keterbatasan akses edukasi kesehatan.

Salah satu faktor kesehatan yang dapat memengaruhi proses menyusui adalah gangguan pada sistem pernapasan atau kesehatan paru. Penyakit paru, seperti infeksi saluran pernapasan akut, asma, maupun penyakit paru obstruktif kronis, dapat menyebabkan ibu mengalami sesak napas, kelelahan, serta penurunan kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk menyusui (GOLD, 2023). Kondisi tersebut dapat berdampak pada frekuensi menyusui, posisi menyusui yang tidak optimal, serta penurunan produksi ASI akibat stres dan kondisi fisik yang melemah.

Selain itu, ibu dengan masalah kesehatan paru sering kali mengalami keterbatasan dalam mendapatkan informasi terkait bagaimana cara tetap menyusui secara aman dan nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya edukasi yang tepat agar ibu tetap mampu memberikan ASI meskipun memiliki kondisi kesehatan tertentu. Edukasi kesehatan yang terstruktur dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai teknik menyusui yang benar, posisi yang nyaman, serta cara mengelola kondisi kesehatan selama proses laktasi berlangsung.

Manajemen laktasi yang baik juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan menyusui. Manajemen laktasi mencakup teknik menyusui yang benar, frekuensi pemberian ASI, perawatan payudara, serta strategi untuk menjaga produksi ASI tetap optimal. Dengan manajemen laktasi yang tepat, ibu dengan kondisi kesehatan tertentu, termasuk gangguan paru, tetap dapat memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya (WHO, 2021).

Di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan, masih ditemukan keterbatasan dalam akses informasi kesehatan yang komprehensif terkait menyusui. Desa Waiheru sebagai salah satu wilayah sasaran kegiatan menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan pengetahuan ibu menyusui, terutama bagi

ibu yang memiliki masalah kesehatan paru. Kondisi ini menjadi dasar perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dan pendampingan manajemen laktasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dengan masalah kesehatan paru melalui edukasi dan manajemen laktasi yang tepat. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif serta mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Waiheru dengan sasaran utama ibu menyusui yang memiliki masalah kesehatan paru atau riwayat gangguan pernapasan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif dengan model ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan evaluasi pre-test serta post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

1. Desain Kegiatan

Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan penyuluhan kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Intervensi dilakukan dalam satu kali pertemuan utama dengan durasi kegiatan $\pm 2-3$ jam.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang berdomisili di Desa Waiheru, khususnya yang memiliki keluhan atau riwayat penyakit paru seperti infeksi saluran pernapasan, asma, atau gangguan pernapasan lainnya. Peserta dipilih secara **purposive sampling** berdasarkan informasi dari kader kesehatan dan petugas desa.

3. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan:

- Koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan setempat.
- Identifikasi dan pendataan ibu menyusui yang menjadi sasaran.
- Penyusunan materi edukasi yang meliputi:
 - Konsep dasar menyusui dan ASI eksklusif
 - Pengaruh kesehatan paru terhadap proses menyusui
 - Teknik menyusui yang benar
 - Manajemen laktasi pada ibu dengan kondisi kesehatan tertentu
- Persiapan media edukasi seperti leaflet, poster, dan alat peraga demonstrasi.

b. Tahap Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan inti dilaksanakan dengan beberapa metode, yaitu:

- **Ceramah (lecture method):** penyampaian materi mengenai pentingnya ASI, dampak kesehatan paru terhadap laktasi, dan prinsip manajemen laktasi.
- **Diskusi interaktif:** peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, dan pertanyaan terkait proses menyusui.
- **Tanya jawab:** untuk memperjelas materi yang belum dipahami peserta.
- **Demonstrasi:** dilakukan praktik langsung mengenai:
 - Posisi menyusui yang benar
 - Perlekatan bayi pada payudara
 - Teknik menyusui yang nyaman bagi ibu dengan gangguan pernapasan
 - Cara mengatur posisi tubuh agar tidak memperburuk sesak napas

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan melalui:

- **Pre-test:** diberikan sebelum edukasi untuk mengukur pengetahuan awal peserta.
- **Post-test:** diberikan setelah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
- Instrumen berupa kuesioner sederhana dengan pilihan jawaban benar/salah atau pilihan ganda yang mencakup materi edukasi.

Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi edukasi.

4. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis secara **deskriptif kuantitatif**, dengan menghitung persentase peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.

5. Output Kegiatan

Output dari kegiatan ini adalah:

- a. Peningkatan pengetahuan ibu menyusui terkait kesehatan paru dan manajemen laktasi
- b. Peningkatan keterampilan dalam teknik menyusui yang benar
- c. Terbentuknya pemahaman bahwa ibu dengan kondisi kesehatan tertentu tetap dapat menyusui dengan optimal melalui manajemen laktasi yang tepat

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Waiheru diikuti oleh ibu menyusui yang memiliki masalah kesehatan paru. Sebelum pelaksanaan edukasi, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan paru, teknik menyusui, dan manajemen laktasi.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah, terutama terkait teknik menyusui yang benar pada kondisi kesehatan tertentu serta cara mengelola laktasi ketika mengalami gangguan pernapasan. Hal ini terlihat dari rendahnya pemahaman mengenai posisi menyusui yang aman dan cara menjaga kenyamanan ibu saat menyusui.

Setelah diberikan edukasi melalui ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada hampir seluruh peserta. Ibu menyusui menjadi lebih memahami pentingnya manajemen laktasi, teknik menyusui yang benar, serta cara mengatur posisi tubuh agar tetap nyaman meskipun memiliki gangguan kesehatan paru.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan respons positif selama kegiatan berlangsung. Ibu-ibu aktif bertanya, berdiskusi, serta mampu mempraktikkan kembali teknik menyusui yang telah didemonstrasikan.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan manajemen laktasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dengan masalah kesehatan paru. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan seseorang (Notoatmodjo, 2018).

Peningkatan pengetahuan peserta terjadi karena metode edukasi yang digunakan tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga melibatkan diskusi dan demonstrasi langsung. Metode ini memungkinkan peserta untuk lebih mudah memahami materi dan mengaitkannya dengan kondisi nyata yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Demonstrasi teknik menyusui juga membantu ibu dalam mempraktikkan langsung cara menyusui yang benar sehingga lebih mudah diingat dan diterapkan.

Selain itu, adanya peningkatan pemahaman mengenai kesehatan paru dan hubungannya dengan proses menyusui menunjukkan bahwa edukasi yang spesifik sesuai kondisi kesehatan sasaran sangat penting. Ibu dengan gangguan pernapasan sering kali mengalami keterbatasan fisik, sehingga diperlukan penyesuaian posisi dan teknik menyusui agar tetap nyaman dan tidak memperburuk kondisi kesehatan mereka (WHO, 2021).

Manajemen laktasi yang tepat juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan menyusui. Dengan pemahaman yang baik mengenai manajemen laktasi, ibu dapat tetap mempertahankan produksi ASI meskipun memiliki keterbatasan kondisi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan kepercayaan diri kepada ibu untuk tetap memberikan ASI secara optimal.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi dan pendampingan yang tepat dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui, khususnya pada kelompok dengan masalah kesehatan paru di Desa Waiheru.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Waiheru menunjukkan bahwa edukasi dan manajemen laktasi yang tepat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dengan masalah kesehatan paru. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai teknik menyusui yang benar dan cara mengelola laktasi dalam kondisi gangguan pernapasan. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, terutama terkait kesehatan paru, posisi dan teknik menyusui yang tepat, serta cara mempertahankan produksi ASI secara optimal.

Metode edukasi yang meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif ibu serta mempermudah pemahaman materi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan motivasi dan kepercayaan diri kepada ibu untuk tetap menyusui secara optimal meskipun memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

Daftar Pustaka

- GOLD (2023) *Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) *Pedoman Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Victora, C.G., Bahl, R., Barros, A.J.D., França, G.V.A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M.J., Walker, N. and Rollins, N.C. (2016) 'Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect', *The Lancet*, 387(10017), pp. 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7).
- World Health Organization (WHO) (2021) *Infant and young child feeding*.