



PENTINGNYA PEMBERIAN EDUKASI PADA IBU NIFAS TENTANG POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI DI PUSKESMAS LAKESSI KOTA PAREPARE TAHUN 2025

Arini Purnama Sari¹, Arifa Usman², Rismawati³

Prodi S1 Kebidanan dan Universitas Mega Buana Palopo

**Alamat korespondensi : Email : arinips23@gmail.com*

**Alamat korespondensi : Email : arifausman445@gmail.com*

**Alamat korespondensi : Email : risma.mks79@gmail.com*

Abstrak

ASI (Air Susu Ibu) merupakan dimana seorang ibu hanya memberikan ASI saja tanpa memberikan makanan tambahan baik berupa makanan padat maupun cairan lain seperti jeruk, madu, susu formula serta air pada bayi usia 0-6 bulan. Setelah bayi memasuki usia 6 bulan, mulai dapat diberikan makanan tambahan atau makanan pendamping ASI yang sering disebut MPASI. Pemberian ASI harus tetap diberikan sampai dengan bayi memasuki usia 2 tahun (Ritonga et al, 2022).

Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna, serta sesuai dengan kebutuhan bayi, meski demikian, tidak semua ibu mau menyusui bayinya karna berbagai alasan, sebagai contoh: takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Pada lain pihak ada juga ibu yang ingin menyusui bayinya, tetapi mengalami kendala biasanya ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar (Aditama & sari 2021).

Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya Ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas lakessi kota parepare tentang kendala ibu yang menyusui bayinya yaitu ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar. Rencana kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan untuk sosialisasi tentang pentingnya pola makan dan tingkat stress ibu dengan kelancaran ASI.

Kata Kunci: pola makan, tingkat stress ibu

PENDAHULUAN

Pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Untuk itulah ibu menyusui perlu mengonsumsi makan dengan gizi seimbang. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan (Rahmawati, 2022). Pola makan merupakan tingkah laku atau kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan makanan yang menggambarkan konsumsi makan harian meliputi jenis, jumlah dan frekuensi makan. Makanan yang dikonsumsi ibu pada masa menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya sendiri dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayinya sehingga kebutuhan nutrisi ibu meningkat saat ibu menyusui, menurut rekomendasi komisi ahli (WHO) asupan makanan selama menyusui berkisar antara 1.800 kalori hingga 2.700 kalori atau 1800-2000 gr (Ratna, 2021).

Pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi mengandung jumlah kalori zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat, dan air. Pola makan juga harus diatur secara rasional. Ibu yang sebelum menyusui makan tiga kali sehari, selama menyusui frekuensi makan harus ditambah. Selain memperlancar produksi ASI, juga untuk mempercepat proses pemulihan Kesehatan ibu setelah persalinan (Nurliawati, 2021).

Stress postpartum adalah perasaan sedih dan gelisah yang dialami wanita setelah melahirkan dan lebih buruk sekitar hari ketiga atau keempat setelah melahirkan (Sylvia Susanti, Dkk, 2021).

Kondisi psikologis ibu yang baik dapat berdampak baik pada ibu untuk kelancaran produksi ASI. Keadaan psikologis ibu yang baik akan memotivasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui akan merangsang produksi ASI. Semakin sering ibu menyusui semakin banyak ASI yang diproduksi, karena dari proses menyusui akan merangsang hormon yang berperan dalam produksi ASI.

DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stress. Status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stress. Skala DASS dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stress.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Samiun (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Tamalanrea Makasar.

Pola makan yang melancarkan produksi ASI seperti adanya asupan makanan yang cukup dikonsumsi ibu menyusui sehingga kebutuhan energi tubuh tidak terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormone prolaktin, keluarnya hormone prolaktin menstimulasi sel didalam alveoli untuk memproduksi ASI, Jannah (2019).

Menurut The Evidence of Breastfeeding pengaruh stress terhadap produksi ASI terjadi melalui proses yang sangat kompleks. Stress akut dapat memengaruhi proses produksi ASI dengan menghambat pelepasan prolactin produksi ASI selama 8 sampai 10 jam hal ini juga dapat menyebabkan penurunan kadar hormone oksitosin dan gangguan aktivitas system saraf simpatis, sedangkan stress kronis dapat menyebabkan hambatan produksi susu pada alveolus payudara sehingga menyebabkan terhentinya produksi susu secara berkepanjangan.

METODE PELAKSANAAN

A. Pihak yang terkait dalam kegiatan

Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah dosen, bidan dan juga ibu nifas yang belum tahu manfaat pola makan dan hubungan tingkat stress terhadap pengeluaran ASI.

B. Metode dan Tahapan Edukasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada masyarakat di Puskesmas Lakessi Kota Parepare. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring pada 17-18 Januari 2025. Ada tiga tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, kegiatan dimulai dengan survey lokasi, berkunjung ke puskesmas Lakessi untuk melakukan wawancara dengan pihak terkait untuk mengidentifikasi kebutuhan dan dari hasil diskusi dengan pihak puskesmas, maka disepakati untuk melakukan screening kasus serta ibu nifas yang mengalami stress pasca salin dan juga belum mengetahui pola makan yang tepat. Pada tahap ini mitra merespon baik dengan menyiapkan ruang agar kami bisa melakukan kegiatan serta memfasilitasi perlengkapan presentasi. Untuk alat dan bahan screening disediakan oleh tim pengabdian masyarakat Prodi S1 Kebidanan Universitas Mega Buana Palopo.

Peralatan dan bahan

1. Masker
2. Hand sanitizer
3. Tensimeter dan stetoskop
4. Timbangan Berat Badan
5. SAP (Satuan Acara Penyuluhan)
6. Laptop/LCD

Susunan Acara

1. Tim abdimas berkumpul di lokasi pengabdian msyarakat pada pukul 08.00 wita
2. Melist peralatan yang akan di bawa ke lokasi abdimas
3. Menggunakan peralatan perlindungan diri (masker dan hand sanitizer)
4. Berangkat ke lokasi abdimas pada pukul 07.30 Wita
5. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Koordinator Bidan tentang kegiatan yang dilakukan sesuai jadwal
6. Melakukan identifikasi / mendaftar semua peserta yang datang berkunjung
7. Pemeriksaan tekanan darah dan Berat Badan oleh mahasiswa sebagai tim pengabmas.
8. Membagikan SAP tentang pada ibu nifas yang berada dilokasi dilakukanya pengabdian masyarakat
9. sosialisasi dalam bentuk penyuluhan serta pemaparan materi dengan media bantu power point, LCD, SAP sehingga ibu nifas bisa melihat dan memperhatikan materi yang diberikan
10. Setelah penyuluhan, sesi tanya jawab dengan peserta. Diskusi dan tanya jawab mengenai permasalahan yang berkaitan produksi ASI.
11. Evaluasi hasil penyuluhan terhadap pemahaman dan pengetahuan peserta pengabmas

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat diterima dan disambut dengan baik oleh Kepala Puskesmas, bidan koordinator dan ibu nifas yang berada di Puskesmas Lakessi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengenalan dan absensi, selanjutnya, tim pengabdian masyarakat melakukan wawancara dengan 8 orang ibu menyusui untuk melihat pola makan dan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil wawancara tersebut diperoleh data sebanyak 3 orang ibu menyusui tidak terlalu teratur dalam mengkonsumsi makanan dan produksi ASI nya terkadang lancar terkadang tidak, 2 orang ibu menyusui rutin mengkonsumsi makanan cukup gizi seperti buah, sayur, ikan dan produksi ASI nya lancar, 1 orang ibu menyusui lebih jarang mengkonsumsi sayuran.

Setelah diperoleh hasil skrining tim melakukan pemaparan materi tentang hal – hal yang berkaitan dengan bahaya stress masa nifas yang dapat menghambat pengeluaran ASI dan pola makan yang sesuai untuk ibu nifas.

Dan tahap terakhir yaitu mengevaluasi pemahaman ibu nifas tentang pola makan dan stress pada pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. (2023).Gangguan Psikologi Setelah Melahirkan Yang Tidak Dapat Dianggap Remeh. Alodokter
- Andayani, S. R. D.,& Hidayati, N. (2022) Hubungan Stres Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilaya Kerja Puskesmas Jambon Jombang. In Prosiding Conference on Research And Community Service (volume. 4, No. 1,pp. 600-607.
- Amalia, R. (2022) . Hubungan Stres Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Rsi A. Yani Surabaya. Journal Of Health Sciences, 9(1), 12-16.
<https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.178>.
- Astuti, 1. (2022) Determinan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui, Health Quality, 4,1-76
- Dinkes. (2018). Profile Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Evitaloka, K., Widyawati, M. N., & Latifa, L. (2021). Ayah Peduli ASI. (n.d.). (n.p.):Penerbit Pustaka Rumah Cinta.
- Fitriyah, H., Ulilalbab, A., Oktaviasari, D. I.,Angraeni, F., Alamsyah, P. R., Mutiara, S. Y., Fadlina, A., Veranita, A., Damayati, D. S., Sholihin, R. M., & Jumain. (2024). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Penerbit Sada Kurnia Pustaka.
- Hanindita, M. (2021). 456 Fakta tentang ASI dan Menyusui. (n.p.): Gramedia Pustaka Utama.