

Edukasi Perubahan Psikologis pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar

Haryati Sahrir¹, Karnely², Ni Luh Gede Sri Wahyudiantri⁴, Nurmalita Kamal⁵

^{1,5} Prodi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

^{2,4} Prodi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Email : haryatisahrir@gmail.com

Article History:

Received: 21 Mei 2023

Revised : 20 Juni 2023

Accepted: 28 Juli 2023

Keywords: Psychological Changes, Breastfeeding Mothers

Abstract. The World Health Organization (WHO) recommendation that mothers breastfeed for a minimum of 6 months has not been achieved, this is because the psychological condition of mothers after giving birth often experiences disturbances, which will affect breast milk production. This problem can occur due to the transition period to becoming a parent, the anxiety felt during post partum can be one of the factors influencing breast milk production. The aim of this service is to provide information about psychological adaptation in breastfeeding mothers and how to carry out this psychological adaptation to achieve optimization of the role as a mother at the Jongaya Community Health Center. The number of participants in this service activity was 15 people which was held on July 28 2023 at the Jongaya Community Health Center using the lecture and question and answer method as well as the sharing method. The results of this activity show changes in behavior in the form of successful adaptation, especially in psychological changes during breastfeeding.

Abstrak

Anjuran *World Health Organization* (WHO) agar ibu menyusui minimal selama 6 bulan masih belum tercapai hal ini disebabkan karena kondisi psikologis ibu setelah melahirkan sering mengalami gangguan, yang akan berpengaruh pada produksi ASI. Masalah ini bisa terjadi karena adanya masa transisi menjadi orang tua, kecemasan saat post partum yang dirasakan dapat menjadi salah satu faktor mempengaruhi produksi ASI. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan bertujuan untuk memberikan informasi tentang adaptasi psikologis pada ibu menyusui dan cara melakukan adaptasi psikologis tersebut untuk mencapai optimalisasi peran sebagai ibu di Puskesmas Jongaya. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian ini yaitu 15 orang yang dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2023 di Puskesmas Jongaya dengan metode Ceramah dan tanya jawab serta metode sharing. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku dalam bentuk keberhasilan melakukan adaptasi khususnya dalam perubahan psikologis selama menyusui.

Kata Kunci : Perubahan Psikologis, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

ASI merupakan salah satu sumber makanan yang terbaik bagi bayi yang baru lahir karena memiliki begitu banyak zat penting guna meningkatkan kekebalan terhadap penyakit. Makanan bayi dan susu yang dibuat dengan teknologi masa kini mampu menggantikan sumber makanan yang menajutkan ini. (Kodrat, 2010). Pemberian asupan ASI setelah melahirkan bisa menjadi proses yang tidak mudah bagi seorang ibu, dikarenakan ibu pada masa menyusui merupakan masa yang paling sensitif baik dalam kehidupan ibu secara fisik atau emosional. Sebagian besar ibu pada waktu menyusui yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidaknyamanan secara psikologis dengan kelahiran anak, sering atau banyak juga ibu yang kurang pengetahuan tentang faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI, dampak psikologis terdapat kelancaran produksi ASI, ibu merasa pesimistis mengenai jumlah yang dihasilkan. Masalah seperti ini sering dijumpai pada ibu masa postpartum, kekecewaan ini bisa terjadi karena adanya masa transisi menjadi orang tua, kecemasan saat postpartum yang dirasakan dapat menjadi salah satu faktor mempengaruhi kelancaran produksi ASI, kecemasan itu sendiri mulai timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru dimulainya dari kehamilan, proses melahirkan dan setelah melahirkan. (Pratiwi, 2023).

Hasil penelitian Iin Febriana tahun 2020, dengan judul hubungan tingkat kecemasan pada primipara dengan kelancaran ASI di Puskesmas kecamatan Lubuk Kalingan Surabaya, didapatkan data ibu yang mengalami gangguan psikologis atau kecemasan ringan sebanyak 73,3% dan 66,7% mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI. Persaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar (Bahayatun, 2009).

Menurut penelitian (Sholihah, et al, 2010) menyebutkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga sebanyak 53,3% sedangkan ibu yang tidak mendapatkan dukungan dari suami sebanyak 44,4%. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan seorang ibu untuk menyusui membutuhkan dukungan suami dan keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian Indriarti, 2022 di Puskesmas Jongaya pada 10 ibu nifas terdapat 6 (60%) ibu primipara yang merasakan kecemasan dan ketegangan setelah melahirkan dan 4 (40%) ibu primipara tidak merasakan kecemasan. Ibu yang mengalami kelancaran produksi ASI adalah 50% dan yang tidak mengalami produksi ASI adalah 50%. Masa menyusui adalah masa yang paling sensitif dalam kehidupan ibu baik secara fisik maupun emosional. Kehadiran seorang bayi akan mengubah kehidupan ibu secara fisik, emosional dan psikologis. Tentu banyak hal yang harus dipersiapkan dan salah satu terpenting adalah pemberian ASI, karena dengan menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting, melindunginya dari penyakit dan infeksi dan yang terpenting adalah menjalin hubungan yang spesial dengan bayi. Sangat disayangkan, kadang muncul keluhan dan kesulitan menyusui, salah satunya dengan ASI yang tidak keluar lancar. Upaya yang dilakukan selain melatih bayi menyusu ibu harus mempersiapkan kondisi fisik dan mental seoptimal mungkin.

Dalam proses menyusui seorang ibu dipengaruhi oleh 2 hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Menyusui sendiri mempunyai 2 arti yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Proses produksi ASI dikenal sebagai hormonal. Hormon prolaktin adalah hormon yang berperan dalam produksi ASI, karenanya produksi ASI akan terganggu jika ibu menyusui mengalami kegelisahan dan ketidaknyamanan secara psikologis. Keadaan psikologis ibu sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI, keadaan ibu yang setelah melahirkan masih mengalami kesulitan untuk menyusui, bahkan beberapa penelitian menemukan bahwa ibu yang merasa pesimistis mengenai jumlah ASI yang dapat dihasilkannya ternyata benar-benar mengalami gangguan produksi ASI. Sebaliknya perasaan nyaman dan ada ikatan emosional antara ibu dan bayi saat proses menyusui, merangsang produksi ASI karena semakin sering menghisap payudara ibu, maka makin banyak ASI di produksi. Pengosongan payudara semakin tuntas merangsang kerja hormon berkerja mengirim pesan ke otak bahwa jumlah ASI yang diproduksi habis terpakai atau dikeluarkan melalui isapan bayi sehingga ASI baru harus diproduksi lagi untuk memenuhi kebutuhan berikutnya. Selanjutnya, proses pengeluaran ASI atau

pengosongan payudara secara umum akan mempengaruhi keberhasilan menyusui, hormon oksitosin berkerja memacu kontraksi atau otot agar ASI dapat di pompa keluar.(Februhartanty, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan tentang “Edukasi Perubahan Psikologis pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar”

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat 28 Juli 2023 dengan melibatkan Bidan koordinator, Bidan pelaksana, mahasiswa dan ibu menyusui yang berjumlah 15 orang. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dilakukan dalam tiga tahap yaitu :

1. Tahap pertama yakni pemaparan tujuan pengabdian dan penjabaran tentang ibu menyusui dan konsep ASI. Dijelaskan juga tentang berbagai permasalahan psikologis selama menyusui dan cara melakukan adaptasi psikologis agar mencapai derajat kesehatan secara optimal.
2. Tahap kedua yakni pengkajian kondisi psikologis selama menyusui. Alat yang digunakan dimana jika usia ibu kurang dari 18 tahun menggunakan tes SDQ dan lebih dari 18 tahun menggunakan Tes SRQ
3. Tahap ketiga yakni tanya jawab dengan peserta pengabdian yakni ibu menyusui yang difokuskan pada adaptasi psikologis selama menyusui di wilayah kerja Puskesmas Jongaya. Penyuluh melakukan evaluasi tentang pemahaman ibu-ibu menyusui dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta.

HASIL

Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	frekuensi	%
1	Baik	2	13,33	14	93,33

2	Cukup	3	20,00	1	6,67
3	Kurang	10	66,67	0	0,00
Jumlah		15	100	15	100

Dari tabel distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas pada pengetahuan kurang yaitu 10 ibu (66,67%) dan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan menjadi 14 ibu (93,33%) yang berpengetahuan baik dan 1 ibu (6,67%) berpengetahuan cukup, hal ini menjadi tolak ukur yang tepat keberhasilan penyuluhan.

Distribusi frekuensi berdasarkan Adaptasi Psikologis

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	frekuensi	%
1	Adaptif	5	33,33	13	86,67
2	Mal Adaptif	10	66,67	2	13,33
Jumlah		15	100	15	100

Dari tabel distribusi frekuensi tentang adaptasi psikologis ibu menyusui sebelum dilakukan edukasi didapatkan perilaku mal adaptif yaitu 10 ibu (66,67%) dan setelah dilakukan penyuluhan terjadi perubahan perilaku menjadi adaptif menjadi 13 ibu (86,67%) dan masih ada 2 ibu (13,33%) yang mengalami kegagalan adaptasi sehingga perlu ditindaklanjuti dengan dilakukan pendampingan yang lebih intens agar ibu dapat beradaptasi dengan kondisi menyusui



Dokumentasi Kegiatan

DISKUSI

Menurut Nirwana, B, N (2011) pada ibu pasca melahirkan khususnya pada ibu primipara dalam kondisi dimana memasuki fase baru, memerlukan banyak penyesuaian yang signifikan setelah kedatangan bayi baru. Menurut Dewi, (2021) kondisi psikologis ibu dapat mempengaruhi produksi ASI karena butuh penyesuaian pada ibu pasca melahirkan khususnya ibu primipara dalam memasuki fase baru dan pengalaman baru menjadi orang tua juga tidaklah mudah dan tidaklah selalu menjadi hal yang menyenangkan bagi setiap wanita sehingga dapat mempengaruhi kondisi ibu dan berdampak pada kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, dalam hal ini tenaga kesehatan memegang peranan penting untuk tetap meningkatkan pelayanan kesehatan yang menyeluruh dan bermutu dengan bekal ilmu dan ketrampilan yang dimiliki sehingga diharapkan dapat memberi pengetahuan atau informasi untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu agar ibu lancar dalam memberikan ASI atau menyusui bayi pertama kali sehingga bayi mendapatkan ASI dan ibu yang sering menyusui akan membantu proses produksi ASI sehingga ASI keluar lancar. Memberikan ASI juga merupakan keuntungan, semua keuntungan ini tidak hanya dirasakan oleh bayi, tetapi juga dirasakan oleh ibu.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku dalam bentuk keberhasilan melakukan adaptasi khususnya dalam perubahan psikologis selama menyusui yang dapat menjadi salah satu faktor membantu proses produksi ASI sehingga ASI keluar lancar. Memberikan ASI juga merupakan keuntungan, semua keuntungan ini tidak hanya dirasakan oleh bayi, tetapi juga dirasakan oleh ibu .

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, seluruh civitas academica Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Kepala Puskesmas Jongaya, Bidan Koordinator dan Bidan Pelaksana serta Ibu Menyusui yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bahiyatun. 2019. Buku Ajar Bidan Psikologi Ibu dan Anak. Jakarta: EGC Bobak. 2004.
Buku Ajar Keperawatan. Maternitas. Jakarta : EGC
- Dep Kes RI. 2020. Manajemen Laktasi. Jakarta. Pusdiknakes
- Dewi, Vivian. 2021. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Februhartanty, J. 2019. ASI : Dari Ayah Untuk Ibu Dan Bayi. Jakarta Selatan: Semesta Medika
- Iskandar SS. 2015. Depresi Pasca Kehamilan (Postpartum Blues)
<http://www.mitrakeluarga.net> diakses tanggal 15 Juli 2023
- Khasana, Nur. 2021. ASI Atau Susu Formula. Jogjakarta, Flas book Kodrat, Laksono.
2010. Dahsyatnya ASI & Laktsi. Jogjakarta, Media Baca
- Mansur, Herawati . 2019. Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan. Malang: Salemba Medika
- Arcan Nirwana, A. B, 2021. Psikologi Ibu, Bayi Dan Anak: Yogyakarta. Nuha Medika
- Suririnah. 2016. Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama
- Saryono. Pramitasari. Roischa. 2019. Perawatan Payudara. Yogyakarta, Nurha Medika