

Penerapan Demonstrasi Cara Menyusui yang Benar untuk Meningkatkan *Breastfeeding Self Efficacy* pada Ibu Nifas

Mahfiatun^{1*}, Dyah Puji Astuti²

^{1,2} Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

*Email: Mahfiatun97@gmail.com

Abstrak

Keywords:
demonstrasi, menyusui, breastfeeding self efficacy, ibu nifas

Breastfeeding Self Efficacy adalah keyakinan seorang ibu akan kemampuannya untuk berhasil menyusui bayinya. Penggunaan media dalam konseling laktasi dapat sangat memengaruhi penyerapan informasi yang disampaikan. Penerapan paket pendukung (latihan, video, pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet) dapat meningkatkan kemandirian menyusui ibu nifas. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui karakteristik partisipan *breastfeeding self efficacy*, dan produksi ASI sebelum dan sesudah demonstrasi cara menyusui yang benar. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan penelitian. Aplikasi ini melibatkan 5 peserta sebagai penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Setelah menerapkan demonstrasi cara menyusui yang benar, ada peningkatan *self-efficacy* dari semua peserta, yaitu dari 60% (kategori kurang) menjadi 80% (kategori cukup). Selain itu, ada peningkatan (100%) dalam produksi ASI dari semua peserta, dan peningkatan *self-efficacy* menyusui adalah 80%. Penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar secara efektif dapat meningkatkan *Breastfeeding Self Efficacy*. Bidan diharapkan melakukan penilaian efikasi diri pada ibu nifas dan pendidikan kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif untuk meningkatkan efikasi diri menyusui mereka.

1. Pendahuluan

Salah satu cara mencapai kesuksesan menyusui adalah adanya keyakinan diri. *Breastfeeding self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk berhasil menyusui bayinya. Menurut Dennis (2012) keyakinan ibu pada kemampuannya dalam menyusui akan memprediksi beberapa hal seperti ibu memilih untuk menyusui, seberapa banyak usaha yang ibu lakukan, peningkatan pola pikir ibu, dan bagaimana secara emosional ibu akan menanggapi kesulitan menyusui.

Menyusui bayi selama 6 bulan atau lebih, seperti yang direkomendasikan oleh WHO,

memerlukan tingkat keyakinan diri yang tinggi. Beberapa studi mengatakan tingkat keyakinan diri yang tinggi dapat memprediksi tingginya tingkat keberhasilan menyusui. Selain itu, adanya dukungan dari lingkungan keluarga atau tenaga kesehatan diduga berkorelasi terhadap tingginya keyakinan diri untuk berhasil menyusui bayinya (Difrisco, 2013).

Begitu besarnya pengaruh keyakinan ibu dalam menyusui maka diperlukannya berbagai intervensi untuk meningkatkan keyakinan tersebut sehingga tercapai keberhasilan dalam menyusui. Intervensi yang beragam telah dilakukan seperti pemberian edukasi laktasi perindividu ataupun

melalui telepon, penyediaan media edukasi, dan penyediaan ruangan menyusui. Intervensi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan, konselor laktasi, dan teman-teman sekitar. Penelitian menunjukkan intervensi dengan memberikan edukasi memiliki efek besar dalam meningkatkan pemberian ASI (Difrisco, 2013).

Intervensi dengan cara pemberian konseling akan efektif bila dilakukan oleh konselor laktasi, konten berisi informasi mengenai ASI sebagai nutrisi yang baik untuk bayi, manfaat ASI, fisiologi menyusui, posisi, dan teknik perlekatan. Cara untuk mengatasi masalah menyusui serta sesi edukasi tersebut akan efektif bila berlangsung antara 30 hingga 90 menit (Pintrich, 2012).

Penggunaan media dalam konseling laktasi dapat berpengaruh besar dalam penyerapan informasi yang disampaikan. Berbagai macam media yang digunakan dalam konseling seperti leaflet yang diberikan kepada ibu, lembar balik, alat peraga laktasi, dan pemutaran film atau video sebagai alat bantu visual. Media pendidikan kesehatan dibuat berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera, semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang diperoleh (Pintrich, 2012).

Berdasarkan observasi, proses konseling menjadi kurang efektif jika bidan tidak menggunakan media komunikasi tetapi lebih banyak ke arah penyampaian secara lisan dalam pemberian konseling. Media komunikasi yang digunakan konselor harus mampu memberikan informasi yang mudah

diterima dan mudah diingat oleh ibu sehingga penulis merasa perlu melakukan penerapan paket dukungan berupa praktek, pemutaran video, dan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet untuk meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas

Hasil komunikasi terhadap 10 ibu nifas di PMB Heni Winarti, 6 orang ibu (60%) memiliki keinginan untuk dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya namun kurang yakin karena alasan harus kembali bekerja. Bidan sangat mendukung berbagai program yang digunakan untuk meningkatkan keberhasilan *Breastfeeding Self Efficacy* serta kemampuan seorang ibu dalam memberikan ASI sehingga perlu melakukan penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar untuk meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas.

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui karakteristik partisipan *breastfeeding self efficacy* dan produksi ASI sebelum dan sesudah demonstrasi cara menyusui yang benar.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan rancangan studi kasus. Penelitian ini melibatkan 5 partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang BSE dan lembar observasi penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar. Data dianalisis secara univariat.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik partisipan berdasarkan usia dan paritas

1. Karakteristik partisipan berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik partisipan berdasarkan usia

No	Kategori	n	%
1	Reproduksi sehat	5	100
2	Reproduksi tidak sehat	0	
Total		5	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa seluruh partisipan masuk kategori

2. Karakteristik partisipan berdasarkan paritas

reproduksi sehat 5 (100%).

Tabel 2. Karakteristik partisipan berdasarkan paritas

No	Kategori	N	%
1	Primipara	5	100
2	Multipara	0	
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa seluruh partisipan masuk kategori primipara 5 (100%).

- 3.2 *Breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas sebelum penerapan

demonstrasi cara menyusui yang benar

Tabel 3 *Breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas sebelum penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar

No	Kategori	n	%
1	Kurang	3	60,0
2	Cukup	2	40,0
Total		5	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar, sebagian ibu nifas dengan *breastfeeding self efficacy* kategori kurang yaitu 3 partisipan (60,0%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar partisipan dengan *Breastfeeding Self Efficacy* kategori kurang (60%). *Self efficacy* yang rendah dalam hal menyusui dapat menyebabkan persepsi dan motivasi yang negatif (Denis, 2015). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *breastfeeding self efficacy* merupakan faktor penting yang berhubungan dengan inisiasi, durasi dan keeksklusifan menyusui (McQueen, 2011).

Penelitian lain mendapatkan hasil bahwa ibu yang mempunyai *breastfeeding self efficacy* yang tinggi cenderung untuk tetap menyusui selama 4 bulan (Blyth et al., 2012). Ibu dengan *breastfeeding self efficacy* yang rendah terbukti cenderung menggunakan teknik alternatif untuk menyusui bayinya ketika menghadapi masalah selama menyusui (Keemer, 2011).

Berbagai hasil penelitian tersebut membuka wacana baru bahwa *breastfeeding self efficacy* diduga berhubungan erat dengan keberhasilan praktik menyusui. *Breastfeeding self efficacy* yang masih rendah dan tindakan menyusui yang belum efektif sering terjadi pada ibu yang belum pernah mempunyai pengalaman menyusui sebelumnya. Ibu dengan pengalaman pertama menyusui seringkali sangat sensitif terhadap segala sesuatu yang menyangkut keadaan bayinya, sehingga mudah terprovokasi dengan berbagai anggapan yang negatif seperti, bayi tidak akan cukup kenyang bila hanya mendapat ASI, apalagi di awal periode postpartum ibu hanya memproduksi kolostrum yang berjumlah sedikit atau bahkan belum mengeluarkan ASI. Ibu dengan harapan yang tinggi tentang perawatan bayi yang optimal, tetapi tidak ditunjang dengan pengetahuan dan dukungan yang adekuat dapat menyebabkan ibu jatuh pada kondisi stres selama periode postpartum (*postpartum blues*). Ibu yang mengalami gejala postpartum blues di awal periode postpartum mempunyai kecenderungan

berhenti menyusui lebih awal, mengalami berbagai kesulitan dalam hal menyusui dan *breastfeeding self efficacy* yang rendah (Dennis & McQueen, 2009).

3.3 *Breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas sesudah penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar

Tabel 4. *Breastfeeding self efficacy* pada ibu nifas sesudah penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar

No	Kategori	n	%
1	Cukup	4	80,0
2	Baik	1	20,0
Total		5	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sesudah penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar, sebagian besar ibu nifas dengan *breastfeeding self efficacy* kategori cukup yaitu 4 partisipan (80,0%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar partisipan dengan *Breastfeeding Self Efficacy* kategori cukup (80%). Menurut Dennis & Faux (2015) yang menyatakan bahwa hasil skor yang tinggi pada pengukuran BSES-SF menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi.

Secara umum, terdapat tiga dimensi yang dinilai penting dalam menilai tingkat *self-efficacy* untuk menyusui seseorang. Terdapat tiga dimensi yang berkaitan dengan kesuksesan menyusui yaitu teknik (*technique*), pemikiran *interpersonal* (*interpersonal thought*), serta adanya dukungan (*support*) (Dennis & Faux, 2010)

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al (2011) membuktikan bahwa ada hubungan yang erat antara dukungan sosial, pengetahuan, sikap dan *self efficacy* dengan perilaku menyusui. Dukungan pada ibu menyusui dapat

dilakukan oleh keluarga maupun bidan dalam bentuk konseling.

Intervensi dengan cara pemberian konseling akan efektif bila dilakukan oleh konselor laktasi, konten berisi informasi mengenai ASI sebagai nutrisi yang baik untuk bayi, manfaat ASI, fisiologi menyusui, posisi, dan teknik perlekatan. Cara untuk mengatasi masalah menyusui serta sesi edukasi tersebut akan efektif bila berlangsung antara 30 hingga 90 menit (Pintrich, 2012).

Penggunaan media dalam konseling laktasi dapat berpengaruh besar dalam penyerapan informasi yang disampaikan. Berbagai macam media yang digunakan dalam konseling seperti leaflet yang diberikan kepada ibu, lembar balik, alat peraga laktasi, dan pemutaran film atau video sebagai alat bantu visual. Media pendidikan kesehatan dibuat berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera, semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang diperoleh (Pintrich, 2012).

3.4 Produksi ASI setelah penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar

Tabel 5. Produksi ASI setelah penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar

No	Produksi ASI	Hari 7	
		f	%
1	Lancar	5	100
2	Tidak Lancar	0	0
Total		5	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa kelima partisipan

dengan ASI tidak lancar pada hari pertama 5 (100%) sedangkan hari ke 7

setelah penerapan kelima partisipan dengan ASI lancar 5 (100%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelima partisipan dengan ASI tidak lancar pada hari pertama dan lancar pada hari ke 7. Menurut Notoatmodjo (2010) dengan memberikan informasi-informasi tentang cara menyusui dengan benar melalui demonstrasi cara menyusui yang benar akan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang hal tersebut. Selanjutnya dengan pengetahuan-pengetahuan itu akan menimbulkan kesadaran mereka, dan akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya, sehingga dapat dikatakan pengetahuan ibu dalam pemberian ASI dalam kategori baik. Hal tersebut karena pengetahuan di pengaruh oleh beberapa faktor di antaranya pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Sumarni (2012) yang memaparkan bahwa pendidikan yang pernah ditempuh oleh seseorang merupakan salah satu faktor yang akan mendukung kemampuan seseorang untuk menerima informasi. Notoatmodjo (2010) mengungkapkan hal yang sama bahwa pengetahuan diperoleh dari proses belajar, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang akan membuat pengetahuan tentang objek akan lebih baik.

4. Kesimpulan

- 4.1 Seluruh 5 partisipan (100%) berusia reproduksi sehat dan merupakan ibu primipara.
- 4.2 Sebelum penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar, sebagian besar ibu nifas³ (60,0%) dengan *Breastfeeding Self Efficacy* kategori kurang.
- 4.3 Sesudah penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar, sebagian ibu nifas 4 (80,0%) dengan *Breastfeeding Self Efficacy* kategori cukup.

Produksi ASI setelah diberikan penerapan demonstrasi cara menyusui yang benar seluruh 5 partisipan (100%) dengan kategori lancar.

REFERENSI

- [1] Bandura, Albert. (2009). *Self-efficacy; The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- [2] Bobak, M & Irene et, al. (2010). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- [3] Dennis, C.L (2015). *The breastfeeding self-efficacy scale : psychometric assessment of the short form*. JOGNN. 2015:6:734-744
- [4] Depkes RI. (2014). *Panduan Manajemen Laktasi : Diit Gizi Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
- [5] Kristiyanasari.(2011). *ASI, Menyusui & SADARI*. Yogyakarta: Penerbit Nuha Medika
- [6] Marmi.(2015). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [7] Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. (2012). *Ilmu Keperawatan Komunitas; Konsep dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pradanie (2018). *Paket Dukungan Terhadap Breastfeeding Self Efficacy Dan Keberhasilan Menyusui Pada Ibu Postpartum*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Saleha, Siti. (2013). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medik
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta, B)*. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, A. (2013). *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Medan : Universitas Sumatra Utara.
- Spaulding, D.M., Gore, R. (2013). *Breastfeeding self-efficacy in women of african descent*. JOGNN, 38, 230-243; 2013. doi : 10.1111/j. 1552-6909.2009.01011.x
- Sukarni, I dan Margareth, Z.H. (2013). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika