

PENDIDIKAN KESEHATAN MEMERAH ASI PADA IBU BEKERJA YANG MEMPUNYAI BAYI 3-6 BULAN DI DESA GADINGMANGU JOMBANG

Ririn Probawati
STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak

Pengasuhan pasca kelahiran meliputi pemberian ASI eksklusif dan dilanjutkan dengan pemberian ASI sampai umur 2 tahun, pemberian makanan tambahan setelah umur 6 bulan, stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan umur bayi yang dilakukan oleh ibu dan ayah.

Kegiatan ini bertujuan agar ibu yang bekerja dapat memerah ASI dan memberikan pendidikan cara memerah ASI pada ibu bekerja.

Hasil dari Kegiatan ini adalah ibu yang sedang bekerja tetap bisa memberikan ASI kepada anaknya.

Pendahuluan

Pengasuhan pasca kelahiran meliputi pemberian ASI eksklusif dan dilanjutkan dengan pemberian ASI sampai umur 2 tahun, pemberian makanan tambahan setelah umur 6 bulan, stimulasi pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan umur bayi yang dilakukan oleh ibu dan ayah. Dalam pengasuhan pemberian stimulasi pertumbuhan dan perkembangan menuntut peran seorang ibu sebagai penentu pola asuh bayi agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Di Indonesia kaum wanita bekerja di dalam rumah maupun di luar rumah adalah untuk meringankan tekanan atau beban ekonomi. Namun dewasa ini, wanita bekerja di luar rumah bukan lagi karena tuntutan ekonomi, melainkan untuk memanfaatkan pendidikan yang telah diraihnyanya dan memenuhi tanggung jawab sosial. Akibat bekerja di luar rumah para ibu akan menggunakan sebagian atau seluruh waktunya untuk kegiatan mencari nafkah atau meningkatkan karier mereka, dengan demikian, mau tak mau kaum ibu harus meninggalkan anak-anaknya yang masih kecil di rumah dalam beberapa jam

sehingga hubungan ibu dan anak tidak akrab lagi. Bahkan akibat lebih lanjut dari keluarnya ibu dari rumah untuk bekerja ini adalah bahwa anak seringkali disusui dengan susu buatan pabrik, bukan lagi ASI (Air Susu Ibu). Menurut ahli psikologi, menyusui termasuk jenis komunikasi antara ibu dan anak. Maka dari itu, sikap ibu sewaktu menyusui memiliki dampak yang besar terhadap bayi sebagaimana bentuk komunikasi lainnya juga memiliki dampak yang besar terhadap lawan komunikasi. Sikap kasar ibu sewaktu menyusui misalnya : akan menimbulkan rasa tidak senang, sedih, dan takut bagi bayi. Sebaliknya, sikap ibu yang lemah-lembut, penuh kasih sayang sewaktu menyusui menimbulkan rasa tenteram, damai, dan bahagia dalam jiwa bayinya. Demikian juga menurut Dr. Margaret Liley dan Beth Day, ibu yang menyusui dengan memandang, mengelus-elus, menepuk-nepuk, dan mengajak bayi bicara (ngliling, Jawa) dapat memberikan rasa mulia, bahagia, tenteram, dan damai dalam jiwa bayi yang akan berdampak pada kepuasan bayi dalam menyusu.

Pada bayi dengan ibu bekerja kecenderungan terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan bagi bayi apabila tidak dipersiapkan dengan

tepat sebelum ibu melahirkan sampai umur 2 bulan setelah ibu habis masa cutinya . Persiapan pengasuhan dapat dilakukan mulai ibu mengandung dengan rutin memeriksakan kehamilannya ke petugas kesehatan minimal 4 kali selama kehamilan , mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan setiap bulan oleh bidan desa yang berguna memantau perkembangan janin dan mempersiapkan persalinan normal, persiapan merawat bayi baru lahir, cara menyusui dengan benar, cara perawatan payudara, cara pemberian ASI saat ibu bekerja, cara meningkatkan produksi ASI cara perawatan ibu nifas, senam hamil, cara memerah ASI pada ibu bekerja, cara merangsang refleks oksitosin senam nifas, gisi ibu hamil dan ibu nifas.

Manfaat Kegiatan

1. Bagi ibu bekerja dapat melakukan memerah ASI.
2. Bagi petugas kesehatan dapat memberikan pendidikan cara memerah ASI pada ibu bekerja.

Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen berkerja sama dengan bidan desa Gadingmangu , ketua penggerak PPK desa Gadingmangu.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, Eny retna. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendikia offset
- Maryunani, Anik. 2009. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta: TIM.
- Maryunani, Anik. 2010. *Imu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta : TIM.
- Nanny, Vivian Lia Dewi. dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan pada ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Kegiatan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2008 *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT.Bina Putaka.