

Pendidikan Kesehatan: Cara Menyusui Yang Benar Pada Ibu Menyusui Di Era Pasca Pandemi Covid-19

Reni Yuli Astutik[✉], Suci Anggraeni¹, Nining Istighosah¹

¹ Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Korespondensi: wilbicara@gmail.com

Diterima: 7 Desember 2022

Disetujui: 18 Desember 2022

Diterbitkan: 31 Desember 2022

Abstrak

Latar belakang: Pasca pandemi Covid-19, layanan kesehatan pada ibu menyusui berangsur-angsur kembali normal, namun tetap harus menerapkan protokol kesehatan. Peran tenaga kesehatan dalam memberikan konseling dan informasi kepada ibu menyusui agar tetap menerapkan protokol kesehatan dapat lebih maksimal dengan adanya pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen kebidanan dan keperawatan maternitas. Dosen kebidanan dan keperawatan maternitas perlu mengaplikasikan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam bentuk Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berupa pendidikan kesehatan. **Tujuan:** Tujuan PkM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam menyusui bayi berdasarkan protokol kesehatan pada masa pasca pandemi Covid-19. **Metode:** Ssaaran PkM adalah ibu menyusui sejumlah 20 orang. PkM ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan dimulai dengan pretest menggunakan kuesioner sejumlah 10 pertanyaan, selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan berupa sosialisasi cara menyusui pasca pandemi Covid-19. Evaluasi kegiatan melalui *post-test* menggunakan kuesioner dengan pertanyaan yang sama seperti pretest. **Hasil:** Hasil *post-test* menunjukkan sejumlah 100% peserta memiliki pengetahuan baik tentang mencuci tangan sebelum dan sesudah menyusui, menggunakan masker, membersihkan permukaan yang disentuh dengan disinfektan, menerapkan etika batuk dan bersin. **Kesimpulan:** Kegiatan PkM yang berupa pendidikan kesehatan tentang cara menyusui pasca pandemi Covid-19 dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang cara menyusui pasca pandemi Covid-19 yang meliputi mencuci tangan sebelum dan sesudah menyusui, menggunakan masker, membersihkan permukaan yang disentuh dengan disinfektan, menerapkan etika batuk dan bersin.

Kata Kunci : ibu menyusui, menyusui pasca pandemi, pendidikan kesehatan, primipara

Abstract

Background: After the Covid-19 pandemic, health services for breastfeeding mothers have gradually returned to normal, but they still have to implement health protocols. The role of health workers in providing counseling and information to breastfeeding mothers so that they continue to implement health protocols can be maximized with community service conducted by midwifery and maternity nursing lecturers. Midwifery and maternity nursing lecturers need to apply the results of research conducted in Community Service in health education. **Objective:** This activity aims to increase the knowledge of breastfeeding mothers in breastfeeding their babies based on health protocols during the post-Covid-19 pandemic. **Method:** The participants amount 20 breastfeeding mothers. This activity was carried out in three stages, namely the preparation, implementation, and evaluation stages. The activity began with a pre-test using a questionnaire with a total of 10 questions, then health education was carried out in the form of socialization on how to breastfeed after the Covid-19 pandemic. Evaluation of activities through the post-test using a questionnaire with the same questions as the pre-test. **Result:** Post-test results showed that 100% of participants knew well about washing hands before and after breastfeeding, using masks, cleaning touched surfaces with disinfectants, and applying to cough and sneezing ethics. **Conclusion:** These activities in the form of health education on how to breastfeed after the Covid-19 pandemic can increase the knowledge of breastfeeding mothers about how to breastfeed after the Covid-19 pandemic which includes washing hands before and after breastfeeding, using masks, cleaning touched surfaces with disinfectant, applying ethics cough and sneeze.

Keywords : breastfeeding mother, breastfeeding after pandemic, health education, primipara

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mengganggu akses layanan esensial konseling menyusui di rumah sakit, klinik kesehatan, dan kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan serta kunjungan ibu menyusui di fasilitas pelayanan kesehatan [1]. Berkurangnya frekuensi kunjungan oleh ibu nifas dan menyusui ke layanan kesehatan untuk mendapatkan akses pemeriksaan dan edukasi tentang menyusui dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku ibu menyusui di masa pasca pandemi Covid-19. Ibu menyusui merasakan dampak negatif Covid-19 karena harus tinggal di rumah, tidak menerima kunjungan kerabat, harus membatalkan kehadiran di support group, dan hambatan berobat ke fasilitas kesehatan [2,3].

Program Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) di Indonesia yang berfungsi memberikan pelayanan kepada ibu dan balita juga mengalami kendala dengan tidak melakukan pelayanan secara tatap muka selama pandemi, melainkan melalui telekonseling [4] sehingga informasi terkait Air Susu Ibu (ASI) dan pedoman menyusui selama Covid-19 pandemi masih bisa disediakan. Pemberian informasi yang benar terkait pemberian ASI pada masa pandemi Covid-19 merupakan salah satu tanggung jawab tenaga kesehatan. Pemberian informasi tentang ASI selama pandemi Covid-19 melalui WhatsApp (WA) dilakukan oleh bidan di Kabupaten Kediri. Dukungan antenatal dan postnatal, termasuk pemberian informasi kepada ibu berpengaruh positif terhadap keberhasilan menyusui [3,5-7].

Tata cara menyusui yang benar ini harus disosialisasikan oleh tenaga kepada ibu menyusui agar ibu dapat menyusui dengan aman mengikuti protokol kesehatan. Penerapan pedoman menyusui di masa pandemi Covid-19 menjadi tantangan tersendiri bagi ibu menyusui. Panduan menyusui yang benar selama pandemi Covid-19 diantaranya selalu mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah menyusui, menggunakan masker, membersihkan permukaan tersentuh dengan disinfektan, serta menerapkan etika batuk dan bersin [6,8,9].

Pasca pandemi Covid-19, layanan kesehatan pada ibu menyusui berangsur kembali normal, namun tetap harus menerapkan protokol kesehatan. Peran tenaga kesehatan dalam memberikan konseling dan informasi kepada ibu menyusui agar tetap menerapkan protokol kesehatan dapat lebih maksimal dengan adanya kegiatan edukasi masyarakat yang melibatkan berbagai lembaga termasuk lembaga pendidikan tinggi kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu menyusui primipara dalam melaksanakan aktifitas menyusui bayi berdasarkan protokol kesehatan di masa pasca pandemi Covid-19.

METODE

Pengabdian dilaksanakan di Desa Bogem wilayah kerja Puskesmas Gurah Kabupaten Kediri pada bulan Agustus

2022. Kegiatan diikuti oleh para ibu postpartum primipara 14-40 hari sejumlah 20 orang. Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam 3 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. **Persiapan:** pengurusan ijin kegiatan dan berkoordinasi dengan bidan koordinator Puskesmas Gurah untuk menentukan desa yang memiliki ibu postpartum primipara di bulan Agustus 2022. Koordinasi dilanjutkan dengan Bidan Desa Bogem dan kader kesehatan untuk pelaksanaan kegiatan yang bertempat di Poskesdes Desa Bogem. **Pelaksanaan:** kegiatan dimulai dengan pre-test menggunakan instrumen kuesioner untuk menilai pengetahuan peserta terkait cara menyusui pada masa pasca pandemi Covid-19. Pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang. Kuesioner terdiri atas 10 pertanyaan mencakup penggunaan sabun untuk cuci tangan atau hand sanitizer sebelum menyusui, penggunaan masker jika sedang batuk atau sakit flu, menerapkan etika batuk, menjaga kebersihan daerah yang bersentuhan langsung dengan bayi, menggunakan sabun cuci tangan atau hand sanitizer setelah menyusui. Pendidikan kesehatan diberikan secara oral dengan penguatan pembagian leaflet kepada peserta kegiatan agar lebih mudah memahami isi sosialisasi. **Evaluasi:** peningkatan pengetahuan ibu dinilai kembali dengan melakukan *post-test*. Nilai hasil *post-test* dibandingkan dengan nilai *pre-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlangsung baik dengan antusias peserta untuk mendapatkan informasi dalam hal menyusui yang benar pasca pandemi Covid-19.



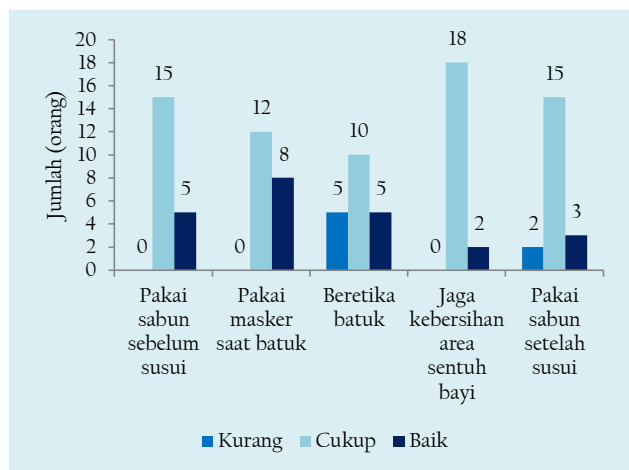
Gambar 1. Kegiatan pendidikan kesehatan

Terdapat seorang ibu yang usianya masih kurang dari 20 tahun, sementara peserta sebagian besar pada rentang usia 20-35 tahun. Sebagian besar ibu menyusui adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Paritas ibu menyusui secara kebetulan terbagi sama besar antara ibu primipara dan multipara. Pendidikan ibu lebih didominasi pada pendidikan tingkat menengah. Penghasilan suami rata-rata dapat memenuhi kebutuhan minimal keluarga, yang terestimasi dari penghasilan melebihi besaran nilai UMR Kabupaten Kediri pada sebagian besar peserta pengabdian. Diantara peserta terdapat 4 orang ibu yang merupakan penyintas Covid-19 dan telah dinyatakan sembuh (Tabel 1).

Tabel 1. Data sosiodemografi peserta

Data Sosiodemografi	f (%)
Usia	
< 20 tahun	1(5)
20-35 tahun	17(85)
> 35 tahun	2(10)
Paritas	
Primipara	10(50)
Multipara	10(50)
Grandemulti	0(0)
Pekerjaan	
Bekerja	7(35)
Tidak bekerja	13(65)
Penghasilan Keluarga	
< UMR	2(10)
> UMR	18(90)
Pendidikan	
Dasar	0(0)
Menengah	17(85)
Tinggi	3(15)
Riwayat terinfeksi Covid-19 saat hamil/bersalin/nifas/menyusui	
Ya	4(20)
Tidak	16(80)

Pengetahuan ibu menyusui pada masa pandemi Covid-19 dalam penggunaan hand sanitizer atau cuci tangan pakai sabun sebelum dan setelah menyusui sebagian besar termasuk kategori cukup. Penggunaan masker sudah didominasi kategori cukup dan baik, sementara etika batuk saat menyusui masih ditemukan kategori kurang. Pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan area sentuh pada bayi masih sangat perlu ditingkatkan karena hanya sebagian kecil yang berkategori baik (Gambar 2).



Gambar 2. Proporsi pengetahuan sebelum intervensi

Kebiasaan mencuci tangan yang baik dan benar apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah terjadinya infeksi [10]. Saat ibu menyusui bayi, masih ditemukan yang tidak menggunakan masker dengan alasan tidak dapat bernafas lega karena hidung dan mulut tertutup masker. Bagi sebagian ibu yang menggunakan masker saat sedang batuk atau sakit flu sejak sebelum

pandemi Covid-19 karena sudah mengetahui bahwa masker membantu mengurangi risiko paparan virus influenza pada bayi yang disusunya.

Pengetahuan ibu menyusui saat bersin atau batuk ditutup dengan tisu atau lengan termasuk dalam kategori cukup dan setelah diberikan sosialisasi hasil *post-test* menunjukkan pengetahuan dalam kategori baik. Sebaran mikroorganisme pada saat batuk atau bersin seperti kuman dan virus yang keluar dari saluran pernafasan dapat menular ke orang lain di sekitarnya. Ibu menyusui yang batuk atau bersin sebaiknya menutup mulut dan hidung dengan tisu atau masker. Selama pandemi, ibu menyusui yang selalu menggunakan masker saat sedang menyusui bayinya lebih banyak dibandingkan ibu yang tidak menggunakan masker. Jika tidak memakai masker dan tisu tidak tersedia, maka batuk atau bersin sebaiknya diarahkan ke siku atau lengan baju dan bukan ke tangan [11]. Penggunaan masker terutama di masa pandemi dapat melindungi ibu dan bayi dari paparan virus, sesuai anjuran United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) [12,13].

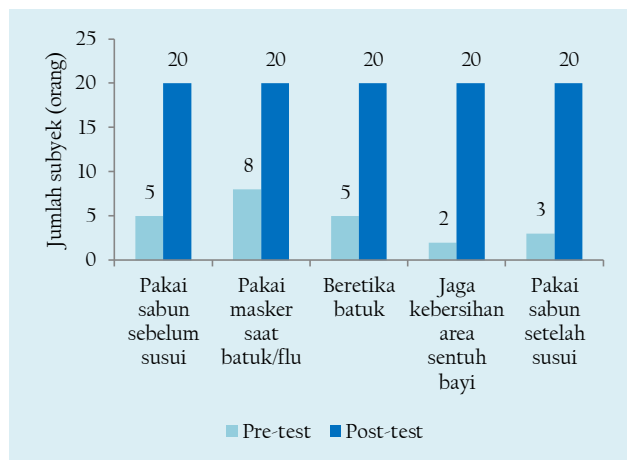
Tisu dan masker bekas harus dibuang pada tempat sampah sementara tangan yang kontak dengan sekret pernapasan segera dicuci dengan sabun. Penggunaan masker sekali pakai terutama pada saat ibu menyusui sedang flu, batuk atau pilek sehingga dapat menutup hidung dan mulutnya. Perilaku ibu saat batuk atau bersin lebih banyak menutup mulut dan hidung dengan tisu atau lengan dibanding yang tidak menutup. Sebagian besar ibu menyusui juga membersihkan permukaan yang disentuh menggunakan desinfektan sebelum menyusui. Perilaku ini sangat baik untuk meminimalkan peluang sebaran virus pada bayi karena virus corona dapat bertahan di berbagai permukaan benda, diantaranya bertahan sekitar tiga hari pada permukaan plastik dan baja tahan karat. Virus juga dapat bertahan sepanjang hari di atas karton dan hanya dapat bertahan sekitar empat jam di permukaan tembaga [5,14,15].

Pengetahuan ibu sebelum menyusui dengan cara membersihkan permukaan yang disentuh menggunakan desinfektan termasuk kategori cukup. Hal ini disebabkan adanya ketakutan paparan virus Covid-19 pada masyarakat untuk bayi mereka sehingga berupaya membersihkan bagian yang akan bersentuhan dengan bayi. Pasca pandemi Covid-19, kebanyakan ibu selalu menggunakan hand sanitizer atau mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah menyusui. Kebersihan tangan memang perlu dilakukan dengan cara mencucinya menggunakan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik dengan menggosok seluruh permukaan tangan, membilas tangan dan mengeringkan tangan secara menyeluruh dengan handuk sekali pakai. Kran air sebaiknya dimatikan tidak dengan tangan langsung,

namun menggunakan handuk. Apabila menggunakan desinfektan harus dilakukan secara benar, yaitu meratakan cairan desinfektan merata ke area tangan selama 20-30 detik, lalu gosok tangan dan tunggu hingga kering [11]. Desinfektan untuk tangan dapat digunakan sebelum menyusui, tetapi jika tangan jelas terlihat kotor, sebaiknya dicuci menggunakan sabun dan air mengalir.

Setiap indikator pengetahuan ibu dalam menyusui bayinya berbeda antara saat dan setelah pandemi Covid-19. Hal ini disebabkan para ibu sudah mendapatkan informasi terkait pedoman menyusui selama pandemi Covid-19. Jika dikaitkan dengan karakteristik responden, sebagian besar responden tidak bekerja sehingga memiliki banyak waktu untuk menyerap informasi dari luar. Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan menengah, sehingga tim pengabdian menganggap lebih mudah menyerap informasi yang diberikan. Pemberian informasi dari luar merupakan komponen kognitif yang dapat mempengaruhi perilaku manusia. Perubahan perilaku ibu dalam menyusui yang lebih mengarah pada penerapan pedoman menyusui di masa pandemi Covid-19 ini dapat dikatakan sebagai bentuk respon atau reaksi seseorang terhadap suatu stimulus atau rangsangan dari luar.

Ibu menyusui yang dihadapkan pada pandemi Covid-19 saat ini menjadi stimulus, sehingga ibu dapat melakukan perubahan pola menyusui yang tepat sesuai protokol kesehatan sebagai upaya pengendalian dan pencegahan penyebaran Covid-19 selama proses menyusui. Hal ini dikarenakan manfaat ASI jauh melebihi potensi penularan Covid-19. Kondisi pandemi Covid-19 akan membuat ibu menyusui mengambil langkah-langkah pengendalian dan pencegahan risiko penularan Covid-19 pada bayi selama proses menyusui. Meskipun ibu menyusui dalam keadaan sehat atau tidak terinfeksi Covid-19, ibu tetap perlu memperhatikan tindakan pencegahan dan pengendalian infeksi.



Gambar 3. Peningkatan pengetahuan kategori “Baik”

Kegiatan pendidikan kesehatan yang disampaikan kepada para ibu menyusui memberikan dampak yang luar

biasa. Seluruh parameter pengetahuan yang disampaikan mengalami peningkatan signifikan. Pada akhir kegiatan seluruh ibu menyusui yang mengikuti kegiatan sosialisasi telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik (Gambar 3).

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dalam bentuk sosialisasi tentang cara menyusui yang benar pasca pandemi Covid-19 yang disampaikan secara oral dengan penguatan pembagian leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui menjadi lebih baik.

REKOMENDASI

Perlunya dukungan dan peran berbagai pihak terutama keluarga agar ibu menyusui dapat konsisten dalam menyusui bayi pasca pandemi Covid-19 dengan menerapkan pedoman menyusui yang benar sesuai protokol kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bidan Desa Bogem, kader Desa Bogem, ibu menyusui yang menjadi peserta serta seluruh tim yang terlibat dalam kegiatan pengabdian.

REFERENSI

- [1] Hull N, Kam RL, Gribble KD. Providing breastfeeding support during the COVID-19 pandemic: Concerns of mothers who contacted the Australian breastfeeding association. *Breastfeed Rev* 2020; 28: 25–35.
- [2] Brown A, Shenker N. Experiences of breastfeeding during COVID-19: Lessons for future practical and emotional support. *Matern Child Nutr* 2020; 70: 1–15.
- [3] Pacheco F, Sobral M, Guiomar R, et al. Breastfeeding during COVID-19: A Narrative Review of the Psychological Impact on Mothers. *Behav Sci (Basel)* 2021; 11: 34.
- [4] Ode L, Ridwan M, Imari F. Implementasi Posyandu Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Kandis Kabupaten Merangin Tahun 2021. *JMJ JAMHESIC* 2021; 351–363.
- [5] WHO. Pekan Menyusui Dunia : UNICEF dan WHO Menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan Agar Mendukung Semua ibu Menyusui di Indonesia Selama COVID-19. *World Health Organization*.
- [6] Brown A, Shenker N. Experiences of breastfeeding during COVID-19: Lessons for future practical and emotional support. *Maternal and Child Nutrition*; 17. Epub ahead of print 2021. DOI: 10.1111/mcn.13088.
- [7] Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ, et al. Breastfeeding and maternal health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr Int J Paediatr* 2015; 104: 96–113.
- [8] Marchiori M. COVID-19 and the Social Distancing Paradox: dangers and solutions. *Cornell Univ* 2020; 1–8.
- [9] Martinelli L, Kopilaš V, Vidmar M, et al. Face Masks During the COVID-19 Pandemic: A Simple Protection Tool With Many Meanings. *Front Public Heal* 2021; 8: 1–12.

- [10] Luangasanatip N, Hongsuwan M, Limmathurotsakul D, et al. Comparative efficacy of interventions to promote hand hygiene in hospital: Systematic review and network meta-analysis. *BMJ (Online)*; 351. Epub ahead of print 2015. DOI: 10.1136/bmj.h3728.
- [11] UNICEF. *Breastfeeding during coronavirus (COVID-19)* UNICEF Indonesia. 2020.
- [12] Centeno-Tablante E, Medina-Rivera M, Finkelstein JL, et al. Transmission of SARS-CoV-2 through breast milk and breastfeeding: a living systematic review. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2021; 1484: 32–54.
- [13] Shrivastava PS, RamBihariLal Shrivastava S. A cross sectional study to assess the awareness and practice about cough etiquettes among respiratory symptomatic patients in Tamil Nadu. *Int J Community Med Public Heal* 2019; 6: 4248.
- [14] Suman R, Javaid M, Haleem A, et al. Sustainability of Coronavirus on Different Surfaces. *Journal of Clinical and Experimental Hepatology*.
- [15] Breslin N, Baptiste C, Gyamfi-Bannerman C, et al. Coronavirus disease 2019 infection among asymptomatic and symptomatic pregnant women: two weeks of confirmed presentations to an affiliated pair of New York City hospitals. *Am J Obstet Gynecol MFM* 2020; 2: 100118.