

Edukasi Teknik Penyajian ASI Perah Pada Karyawan Pabrik Indofood Di Wilayah Kota Makassar

Education On Techniques For Serving Expressed Breast Milk To Indofood Factory Employees In The Makassar City Region

Sumarni Sumarni

D3 Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar

Nahira Nahira

D3 Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar

Korespondensi penulis: sumarni@unimerz.ac.id

Abstract: *Mother's milk is the best source of nutrition that can improve the health of mothers and children. Breastfeeding for babies is very important, especially in the early period of life, therefore it is enough for babies to be exclusively breastfed for the first 6 months without adding or replacing it with other foods or drinks. Working mothers are one of the reasons for not giving exclusive breastfeeding. After the maternity leave is over, many working mothers provide their babies with formula milk. One of the solutions that can be given is express breastfeeding to working mothers so that they can continue to provide exclusive breastfeeding. Expressing breast milk is one of the success factors of exclusive breastfeeding. Working mothers who have skills in expressing and storing breast milk will be more successful. This Community Service activity was carried out at the Indofood Factory in the Makassar City Region with a sample of Breastfeeding Mothers. Paired Samples Test was performed. The results obtained were that there was an increase in knowledge from the average value of the pre-test questionnaire, the correct answer value was 6.8 after counseling was changed to 8.0 with a value of $p = 0.000$ which means there was an increase in understanding knowledge, benefits and how to do milking techniques, how to store and serve breast milk. Milking the baby as well as knowledge about how to care for the breast.*

Keywords: *ASI, Dairy, and Education*

Abstrak: Air susu ibu merupakan sumber nutrisi terbaik yang dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan, oleh karena itu bayi cukup diberi ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Ibu Pekerja merupakan salah satu penyebab tidak diberikannya ASI Eksklusif. Setelah selesai masa cuti melahirkan banyak ibu bekerja yang memberikan bayinya dengan susu formula. Salah satu solusi yang dapat diberikan adalah dengan pemberian ASI perah pada ibu bekerja untuk dapat tetap memberikan ASI eksklusif. ASI perah merupakan salah satu faktor keberhasilan ASI eksklusif. Ibu bekerja yang memiliki keterampilan pemerah dan menyimpan ASI akan lebih berhasil. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Pabrik Indofood Wilayah Kota Makassar dengan sampel Ibu Menyusui. Dilakukan uji *Paired Samples Test* diperoleh hasil ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner pre-test diperoleh nilai jawaban yang benar 6.8 setelah adanya penyuluhan berubah menjadi 8.0 dengan nilai $p = 0.000$ yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah pada bayi serta pengetahuan tentang cara perawatan payudara.

Kata kunci: ASI, Perah, dan Edukasi

PENDAHULUAN

Air susu ibu merupakan sumber nutrisi terbaik yang dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan, oleh karena itu bayi cukup diberi ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Ani T Prianti, Rahayu

Received Juni 30, 2023; Revised Juli 26, 2023; Accepted Agustus 25, 2023

* Sumarni Sumarni, sumarni@unimerz.ac.id

Eryanti. K, 2020). Proses menyusui segera setelah melahirkan juga membantu kontraksi uterus sehingga mengurangi darah ibu pada masa nifas (Permatasari, 2021). Salah satu bentuk upaya intervensi gizi yang dilakukan untuk bayi dan balita sebagai upaya pencegahan stunting adalah pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan setelah lahir dan dilanjutkan sampai dengan usia 2 tahun (Elis et al., 2021).

Dukungan pemerintah terhadap pemberian ASI eksklusif ini dengan ditetapkannya kebijakan nasional yang mendukung pemberian ASI eksklusif yaitu PP No 23 tahun 2012 tentang Pemberian ASI eksklusif. PP tentang ASI eksklusif ini memperkuat tenaga kesehatan maupun kader untuk melakukan promosi dan motivasi agar ibu tetap memberikan ASI eksklusif kepada anaknya (Kemenkes RI, 2021).

Presentase pemberian ASI eksklusif pada bayi di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 67,74% dan mengalami penurunan di tahun 2020 sebesar 66,1%. Dari 34 provinsi, provinsi sulawesi selatan urutan ke 15 ditahun 2020 sebesar 67.8%. Presentase ini mengalami penurunan bila dibandingkan dengan tahun 2019 sebesar 84,71%. Namun angka ini belum mencapai dari target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu 80% (Kemenkes RI, 2021)

Ibu Pekerja merupakan salah satu penyebab tidak diberikannya ASI Eksklusif. Setelah selesai masa cuti melahirkan banyak ibu bekerja yang memberikan bayinya dengan susu formula. Jauhnya tempat kerja, waktu bekerja dan tidak adanya tempat penitipan anak menjadikan ibu bekerja beralih ke susu formula. (Diana, 2017) menyampaikan bahwa 3 faktor yang paling berkontribusi terkait pemberian ASI eksklusif adalah kesempatan meninggalkan jam pekerjaan, waktu dengan anak yang lebih panjang dan waktu kembali bekerja. Waktu kembali bekerja setelah 3 bulan 2,3 kali lebih mungkin untuk memberikan ASI eksklusif. Sejalan dengan hasil penelitian (Putri Permata Sari, Irna Nursanti, 2020) bahwa 52 % ibu bekerja mengalami kesulitan dalam memberikan ASI eksklusif, karena pekerjaan waktu penuh dan jumlah anggota keluarga.

Salah satu solisi yang dapat diberikan adalah dengan pemberian ASI perah pada ibu bekerja untuk dapat tetap memberikan ASI eksklusif. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 13 tahun 2015 dijelaskan tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui dan atau pemerah Air Susu Ibu. Saat ini di tempat kerja telah dilengkapi dengan ruang untuk pemerah ASI. ASI Perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi. Pemerah ASI merupakan salah satu keahlian yang sebaiknya diperkenalkan dengan semua ibu. Ini bisa membantu kita dalam proses menyusui dan tidak hanya semata-mata untuk mengeluarkan ASI dan memberikannya kepada anak saat

kita tidak bersamanya (Subekti & Sumanti, 2020). Menyusui memberikan beban metabolik pada proses fisiologi tubuh ibu, membutuhkan minimal 480 kkal per hari untuk memasok produksi ASI setiap hari untuk dapat menjalankan proses menyusui secara eksklusif (Schwarz et al., 2010).

Menurut penelitian Rosida & Putri (2020), menyatakan adanya manajemen ASI perah merupakan salah satu faktor keberhasilan ASI eksklusif. Ibu bekerja yang memiliki keterampilan pemerah dan menyimpan ASI akan lebih berhasil ASI eksklusif dibandingkan dengan yang tidak memiliki keterampilan. Hasil penelitian Sari et al (2021), menunjukkan bahwa adanya pendidikan kesehatan manajemen ASI perah dapat meningkatkan wawasan ibu dan keterampilan ibu tentang ASI eksklusif dan manajemen ASI Perah. Pemberian Edukasi Teknik Penyajian ASI Perah pada ibu nifas yang bekerja dapat lebih meningkatkan motivasi ibu.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan di Pabrik Indofood di Wilayah Kota Makassar pada tanggal 19 Januari 2022. Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu semua wanita usia subur yang bekerja di Pabrik Indofood di Wilayah Kota Makassar.

Kegiatan pengmas dilakukan tahapan sebagai berikut: 1) koordinasi dengan mitra pengmas yaitu LPPM Universitas Megarezky dan Pabrik Indofood; 2) sosialisasi materi pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah; 3) implementasi pelaksanaan dengan tutorial; 4) evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengukur *pre-post test* pada akhir dan awal sesi kegiatan

HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 04 Juli 2023 dimulai pada pukul 09.00 sampai 13.00 dengan jumlah peserta 21 orang. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan membawakan materi dan penerapan terkait pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah pada bayi serta pengetahuan tentang cara perawatan payudara.

Pada kegiatan ini dilakukan *pre-test* sebagai dasar kondisi tekana darah ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini dan dilakukan *post-test* sebagai evaluasi dari hasil pengabdian masyarakat ini.

Tabel. 1
Pengetahuan Teknik Penyajian ASI Perah

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	$\alpha = 0,05$
Pre-Test	21	6.8	0.94112	$p = 0,000$
Post-Test	21	8.0	1.06904	

Dari hasil olahan data menggunakan uji *Paired Samples Test* dengan jumlah sampel 21 orang diperoleh ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner pre-test diperoleh nilai jawaban yang benar 6.8 setelah adanya penyuluhan berubah menjadi 8.0 dengan nilai $p = 0.000$ yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah pada bayi serta pengetahuan tentang cara perawatan payudara. (Sugiyono, 2012).

Hasil kegiatan kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah pada bayi serta pengetahuan tentang cara perawatan payudara. melalui edukasi sebagian besar kelompok sasaran bisa memahami dan menjawab soal- soal post tes yang diberikan setelah mendengarkan materi yang disampaikan.

DISKUSI

Pendidikan turut mempengaruhi ibu dalam pemahaman dan penyerapan informasi yang diberikan Pendidikan formal seseorang dapat mempengaruhi kemampuan berfikir dan mengakses informasi. Pendidikan yang tinggi membuka kesempatan untuk mendapatkan informasi dan akses kesehatan lebih. Begitupun pada pendidikan yang kurang, akan kesulitan untuk mendapatkan informasi yang tepat (Notoatmodjo, 2018). Pada konteks ini, makin tinggi pendidikannya makin tinggi pula pengetahuan ibu tentang manajemen ASI Perah. Sebagian besar kelompok sasaran bisa memahami dan menjawab soal- soal post tes yang diberikan setelah mendengarkan materi yang disampaikan. Ini membuktikan terjadinya peningkatan keterampilan ibu - ibu dari tidak tahu menjadi tahu dan lebih terampil dalam manajemen ASI Perah. Hal ini terlihat dari antusiasnya peserta terhadap materi yang disampaikan, dimana pada hasil pretest seluruh ibu kurang mengetahui tentang ASI Perah dan manfaatnya (rata-rata hanya bisa menjawab benar 5 soal), setelah dilakukan post test terjadi peningkatan pengetahuan dimana ibu – ibu mampu menjawab soal dengan benar sebanyak 10 soal (benar semua). Keterampilan merupakan tingkatan dari pahamiya pengetahuan seseorang. Danya peningkatan keterampilan dilakukan dengan peningkatan pengetahuan dan skill agar dapat melakukan tindakan dengan benar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Winancy et al., 2019) menyatakan bahwa pelatihan manajemen ASI perah dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu. Keterampilan ini penting dalam mensukseskan ASI eksklusif terutama pada ibu yang bekerja. Hasil yang sama juga pada pengabdian masyarakat oleh (Wahyuningsih & Darni, 2021), menunjukkan bahwa danya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ASI perah pada Ibu nifas dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

Pelaksanaan ini ditujukan pada ibu nifas yang bekerja sehingga ibu sudah memiliki persiapan pada saat kembali bekerja serta keterampilan dalam menjaga kualitas ASI perah tetap baik.

Cara menyimpan ASI perah adalah ASI di simpan di tempat penyimpanan ASI tetap menggunakan botol kaca pada saat melakukan pemerahan ditempat kerja, karena lemak-lemak dalam ASI tidak akan menempel di dalam botol kaca dan dapat digunakan berulang kali. Botol jangan diisi terlalu penuh, karena dapat menyebabkan botol pecah saat disimpan di dalam freezer di tempat kerja, sehingga lebih baik diisi hanya sekitar $\frac{3}{4}$ botol saja. Pastikan botol penyimpanan ASI sudah dicuci bersih dengan sabun sebelum digunakan kembali. Simpan dalam botol yang steril dan tutup yang rapat dan jangan sampai ada celah yang terbuka. Botol diberi label, jam, tanggal pemerahan, dan nama untuk membedakan ASI perah ibu dengan ASI perah ibu bekerja lainnya saat melakukan pemerahan ditempat kerja, pisahkan ASI dengan bahan makanan lain di dalam lemari pendingin ditempat kerja.

Cara membawa ASI perah dari tempat kerja kerumahadalah saat akan pulang, pastikan lagi ASI sudah ditutup rapat dalam botol, masukan botol ASI ke dalam termos yang sudah diisi dengan es batu. Pastikan botol bersentuhan dengan es batu di dalam termos. Cara penyimpanan ASI perah sampai di rumah yaitu ASI perah dimasukan ke dalam lemari pendingin selama 1 jam sebelum dimasukkan ke dalam freezer. Untuk ASI berlimpah, untuk jangka panjang sebaiknya sebagian ASI perah disimpan di dalam freezer, dan simpan dilemari pendingin dalam jangka waktu pendek, apabila dirumah tidak memiliki lemari pendingin maka ASI dapat disimpan di dalam termos yang diberi es batu.

Pemberian ASI perah dengan cara sehari sebelumnya ASI perah beku yang tersimpan di dalam freezer diturunkan kelemari pendingin. Tujuannya agar pelelehan ASI perah beku dapat mencair selama beberapa saat. ASI perah dikeluarkan dari lemari es secara berurutan dari jam perah paling awal. Mengambil ASI perah sesuai dengan kebutuhan, yang bisa dihabiskan langsung oleh bayi. ASI perah dihangatkan terlebih dahulu dengan cara botol direndam dalam air hangat, ASI perah tidak dihangatkan dengan air mendidih atau direbus karena akan merusak kandungan gizi, Menyiapkan cangkir kecil atau cangkir dan sendok untuk meminumkan ASI perah kepada bayi. Jika ASI perah sudah mencair, ASI mesti dikocok perlahan (memutar searah jarum jam) agar cairan di atas bercampur dengan cairan bawah. Cairan atas biasanya terlihat agak kental, dikarenakan kandungan lemak yang lebih banyak.

Daya tahan ASI perah juga harus diperhatikan dan perlu diajarkan kepada ibu – ibu yang bekerja. Apabila ASI disimpan pada bagian kulkas bawah dengan suhu 0-4 0C untuk mencairkan ASI yang beku dapat bertahan selama 24 jam saja. Untuk ASI yang baru diperah dapat disimpan dipertengahan kulkas dengan suhu 40C ASI dapat bertahan selama 5

hari. Untuk ASI yang disimpan di dalam freezer dengan suhu -180C dapat bertahan selama 3-6 bulan.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul edukasi Edukasi Teknik Penyajian ASI Perah pada Karyawan Pabrik Indofood di Wilayah Kota Makassar, teknik yang dilaksanakan dengan melalui edukasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal Selasa tanggal 04 Juli 2023 dimulai pada pukul 09.00 sampai 13.00 Wita. Hasil kegiatan kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah pada bayi serta pengetahuan tentang cara perawatan payudara. melalui edukasi dapat disimpulkan sebagai berikut : 1. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian, manfaat dan cara melakukan teknik pemerah, cara menyimpan dan menyajikan ASI Perah 2. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang cara perawatan payudara.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan serangkaian proses Pengabdian Masyarakat ini. Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang banyak membantu dan memberikan kami dukungan. Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Yayasan Megarezky, Rektor Universitas Megarezky, LPPM Universitas Megarezky dan seluruh jajarannya, serta Pimpinan dan pegawai Pabrik Indofood wilayah Makassar yang turut membantu melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini

DAFTAR REFERENSI

- Ani T Prianti, Rahayu Eryanti. K, R. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum Di Rskdia Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1), 11–20.
- Diana, S. (2017). Model Asuhan Kebidanan Continuity of Care. In e-BOOK STIKES-POLTEKKES MAJAPAHIT. <http://103.38.103.27/repository/index.php/E-POL/article/download/839/640>
- Elis, A., Maryam, A., & Mustari, R. (2021). Eksklusif Dan Perawatan Payudara Dalam Upaya. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1–8.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (3rd edn). PT.RINEKA CIPTA.
- Permatasari, T. A. E. (2021). Pengaruh Pola Asuh Pembrian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 3. <https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.527>

- Putri Permata Sari, Irna Nursanti, G. W. (2020). Pijat Oketani Dan Tekanan Di Titik Akupresur Gb-21 Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 305–313.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Administrasi*. Alfabeta Pres, 58–59.
- Wahyuningsih, R., & Darni, J. (2021). Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Kudapan Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 2(2), 161. <https://doi.org/10.32807/jpms.v2i2.687>
- Winancy, W., Raksanagara, A. S., & Fuadah, Y. (2019). Perbandingan Penerapan Metode Brainstorming dan Buzz Group Terhadap Peningkatan Pengetahuan Suami Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas (Studi Kasus Di Bogor). *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.51>