

KELOMPOK IBU MENYUSUI DALAM STRATEGI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA KELUARGA BROKEN HOME DENGAN TEKNIK YOGA

Eka Sutrisna¹, Rita Wahyuni²

^{1,2,3}) Program Studi Sarjana Keperawatan, Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Teknologi dan Sains, Universitas Bumi Persada
e-mail: ekasutrisna84@gmail.com

Abstrak

Permasalahan di Gampoeng Hagu Selatan yang terletak di pesisir pantai adalah cakupan ASI Eksklusif terendah yaitu 11.7%, angka kelahiran juga masih sangat tinggi, motivasi yang rendah dalam pemberian ASI Eksklusif, dukungan keluarga dan pemahaman yang kurang dalam pemberian ASI Eksklusif, angka perceraian, perselingkuhan serta pengangguran, kekerasan dalam rumah tangga dan kemiskinan yang tinggi. Permasalahan-permasalahan rumah tangga selama menyusui akan menyebabkan ibu stres dan depresi, stress pada ibu menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI dan menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif. Berkaitan dengan masalah tersebut, pengabdian masyarakat ini khususnya di Gampong Hagu Selatan memberikan solusi untuk menyelesaikan persoalan yaitu relaksasi dan yoga pada ibu menyusui untuk mengatasi stress akibat permasalahan keluarga, sehingga ibu menyusui dapat mengurangi stress selama menyusui. Latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang paling baik bagi ibu menyusui dengan kondisi stress maupun depresi saat menyusui dan setelah melahirkan. Latihan yoga dapat membantu meringankan masalah psikologis. Metode pelaksanaan: Pelatihan, penyuluhan ASI eksklusif dan Manfaat yoga pada kelompok ibu menyusui, Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui, Pendampingan pada Ibu Menyusui broken home selama 6 Bulan didampingi Kader Desa dan Melatih teknik relaksasi dan Yoga pada ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga profesional. Hasil dari kegiatan ini adalah: mengatasi stres dan depresi pada ibu menyusui dan meningkatnya pemberian ASI eksklusif pada keluarga broken home.

Kata kunci: Strategi, ASI Eksklusif, Keluarga Broken Home, Stres, dan Teknik Yoga

Abstract

The problems in Gampoeng Hagu Selatan which is located on the coast are the lowest coverage of exclusive breastfeeding, namely 11.7%, the birth rate is still very high, low motivation in exclusive breastfeeding, family support and lack of understanding in exclusive breastfeeding, divorce rates, infidelity and unemployment, domestic violence and high poverty. Household problems during breastfeeding will cause stress and depression for mothers, stress on breastfeeding mothers can affect milk production and cause failure in exclusive breastfeeding. In connection with this problem, this community service, especially in Gampong Hagu Selatan, provides a solution to solving the problem, namely relaxation and yoga for breastfeeding mothers to deal with stress due to family problems, so that breastfeeding mothers can reduce stress during breastfeeding. Yoga practice can be one of the best solutions for nursing mothers with conditions of stress and depression during breastfeeding and after giving birth. Yoga practice can help relieve psychological problems. Methods of implementation: Training, counseling on exclusive breastfeeding and the benefits of yoga for groups of breastfeeding mothers, counseling for breastfeeding mothers and problems with breastfeeding mothers, Assistance for breastfeeding mothers from broken homes for 6 months accompanied by village cadres and training relaxation and yoga techniques for breastfeeding mothers and practicing yoga for 2 months using professionals. The results of this activity are: overcoming stress and depression in breastfeeding mothers and increasing exclusive breastfeeding in broken home families.

Keywords: Strategy, Exclusive Breastfeeding, Broken Home Families, Stress, and Yoga Techniques

PENDAHULUAN

Penurunan pemberian ASI secara eksklusif di pengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu pengetahuan, dukungan petugas kesehatan, pekerjaan, faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif yaitu faktor kejiwaan ibu, misalnya ibu takut bentuk payudara menjadi kurang menarik sehingga akan kehilangan daya tarik sebagai seorang wanita, ibu merasa kurang percaya diri bahwa bayinya akan tumbuh dengan baik jika hanya diberikan ASI, faktor dari bayi sendiri dan juga

karena faktor lingkungan, misalnya ibu bekerja atau meniru teman yang juga memberikan susu formula. Pemberian air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, dapat meningkatkan kegagalan dalam menyusui bayinya. Faktor kejiwaan yang mempengaruhi produksi ASI adalah stress dan kecemasan (Roesli, 2012).

Perasaan tidak nyaman (perasaan takut, marah, gelisah, sedih, kesal, cemas, malu atau nyeri) pada ibu menyusui, akan menghambat dan meningkatkan pengeluaran oksitoksin yang akhirnya mengurangi ASI, ibu menyusui harus selalu bahagia, senang, bangga, memeluk dan mencium bayinya sehingga ASI akan tetap keluar mencukupi kebutuhan bayi. Rasa yakin pada ibu untuk bisa menyusui bayinya selama 6 bulan, secara tidak langsung akan meningkatkan produksi ASI dan membantu kelancaran proses menyusui. Ibu menyusui yang berpikiran negatif, merupakan faktor pencetus ASI tidak keluar untuk memenuhi kebutuhan bayi. Oleh sebab itu ibu harus percaya diri yang akan memacu hormon di dalam tubuh terpacu untuk memproduksi ASI terus menerus (Susanti, 2013).

Angka perceraian, perselingkuhan serta pengangguran, kekerasan dalam rumah tangga dan kemiskinan masih sangat tinggi di Kota Lhokseumawe. Belakangan ini Kota Lhokseumawe marak dengan pelakor dan perceraian. Sementara angka kelahiran juga masih sangat tinggi. Salah satu Desa yang tinggi angka perceraian, perselingkuhan serta pengangguran, kekerasan dalam rumah tangga dan kemiskinan adalah Gampoeng Hagu Selatan yang terletak di pesisir pantai (Sujoko, 2016). Penghasilan masyarakat sebagian besar adalah nelayan, yang mencari ikan dengan tarik pukat di pinggir laut, dengan hasil tangkapan yang tidak terlalu banyak. Penghasilan mereka rata-rata hanya Rp.30.000 sampai Rp. 50.000 perharinya untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-harinya. Rata-rata jumlah anak mereka empat atau lima orang. Angka broken home juga tinggi dikarenakan faktor ekonomi, kekerasan rumah tangga, dan perselingkuhan. Dengan penghasilan yang minimpun mereka bukan memprioritaskan untuk keperluan rumah tangga, melainkan kebutuhan dirinya seperti merokok, dan lain-lain. Penghasilan yang diberikan ke istrinya hanya 15.000 sampai 20.000 per hari. Tentunya itu tidak dapat mencukupi kebutuhan sehari-hari dan pendidikan anak.

Data ibu menyusui di Kecamatan Banda Sakti berdasarkan Laporan Pemantauan dari Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe tahun 2021, dari 1.351 orang bayi, terdapat sebanyak 1.200 bayi (88,9%) bayi diberikan makanan pendamping ASI. Menunjukkan bahwa sebagian besar bayi tidak diberi ASI eksklusif dan diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) salah satunya adalah susu formula. Gampoeng Hagu Selatan merupakan cakupan ASI Eksklusif terendah yaitu 11.7%. Jumlah ibu menyusui di Gampoeng Hagu Selatan saat ini terdapat sekitar 21 orang ibu menyusui bayi baru lahir (Puskesmas Banda Sakti, 2021).

Hal ini sangat mengkhawatirkan, karena untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas, menurunkan angka kematian, kesakitan bayi adalah dengan pemberian ASI eksklusif, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi. Manfaat lain yang diperoleh dari pemberian ASI adalah hemat dan mudah dalam pemberiannya serta manfaat jangka panjang adalah meningkatkan kualitas generasi penerus karena ASI dapat meningkatkan kecerdasan intelektual dan emosional anak (Damayanti, 2013).

Ibu-ibu yang mengalami masalah rumah tangga selama menyusui akan menyebabkan ibu stress, stress pada ibu menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI dan kegagalan dalam pemberian ASI. Ibu menyusui harus dalam keadaan tenang dan psikologis yang baik, agar berhasil dalam pemberian ASI eksklusif dan dapat mempersiapkan generasi yang tangguh, daya tahan tubuh yang tinggi, dan kualitas kemampuan intelektual dan IQ yang baik.

Pendampingan dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu rumah tangga yang broken home melalui pemberdayaan perempuan, akan dilakukan dengan bekerja sama dengan dibantu oleh kader desa. Dimana selain kader desa terorganisir secara baik juga kegiatannya sudah melembaga dan menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Aktivitas kegiatan ibu-ibu kader desa di Gampoeng Hagu Selatan pada umumnya lebih banyak terkonsentrasi pada kegiatan-kegiatan posyandu saja. Sementara untuk kegiatan kesehatan yang lain masih dirasakan kurang. Untuk mengatasi peningkatan cakupan ASI eksklusif pada ibu menyusui di pesisir pantai dengan keluarga broken home dirasa sangat diperlukan, guna mengatasi stress pada ibu-ibu dan juga konseling menyusui untuk meyakinkan ibu-ibu bahwa ASInya sangat berguna bagi bayinya, sehingga ibu harus dapat mengontrol stress dan menyusui bayi dengan tenang walaupun dalam keadaan yang kacau atau broken home, sehingga keberhasilan ASI eksklusif dapat tercapai.

Latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang paling baik bagi ibu menyusui dengan kondisi stress maupun depresi saat menyusui dan setelah melahirkan. Latihan yoga dapat membantu meringankan masalah psikologis, juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani bagi ibu (Williams, 2012).

Pendampingan dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu-ibu menyusui dengan keadaan keluarga broken home melalui kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan produksi ASI, misalnya konseling menyusui, penyuluhan cara pemberian ASI eksklusif dan manfaatnya, makanan yang baik dikonsumsi ibu menyusui dengan ekonomi sedang dan rendah, relaksasi dan yoga pada ibu menyusui yang kelelahan dan stress, diharapkan dapat mengurangi stress pada ibu menyusui dan meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian Eka Sutrisna, Refa Afdila dan Isnawati tahun 2017 tentang Efektivitas Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN I Baktya Barat Kabupaten Aceh Utara, hasil penelitian nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh efektifitas yoga terhadap tingkat nyeri saat menstruasi sebelum melakukan efektivitas yoga, dan analisa statistik menggunakan *uji Chi Square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh efektifitas yoga terhadap tingkat nyeri saat menstruasi sesudah melakukan efektivitas yoga.

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Sutrisna, Khalidah tahun 2021 tentang Efektifitas Penggunaan Kombinasi Metode BASOKU dan Pola Makan Terhadap Peningkatan Produksi ASI di PMB Santi Yosina Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara, hasil analisis univariat diperoleh bahwa sebagian besar peningkatan produksi ASI pada ibu nifas kelompok intervensi pada kategori 140-200 gram sebesar 15 orang (88, 2%) sedangkan pada kelompok kontrol pada kategori < 140 gram sebesar 14 orang (82, 4%). Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa terdapat perbedaan antara penggunaan kombinasi metode BASOKU terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan nilai p value 0.000. Penelitian Vyola tahun 2022 tentang Yoga Postpartum Terhadap Produksi ASI dan Kebugaran Ibu Postpartum, hasil penelitian Yoga Postpartum efektif meningkatkan produksi ASI (p -value 0.03), serta meningkatkan kebugaran (p -value 0.02) dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tujuan pengabdian masyarakat ini penerapan senam yoga sebagai cara mengatasi stress pada ibu hamil dengan keluarga broken home guna peningkatan produksi ASI untuk keberhasilan dan peningkatan pemberian ASI eksklusif

METODE

Kesehatan merupakan bagian penting sepanjang kehidupan manusia dan menjadi indikator yang menunjukkan kualitas pertumbuhan pembangunan suatu bangsa dalam kaitannya dengan Indeks Pembangunan Manusia (IPM). Sejalan dengan tujuan SDGs (Sustainable Development Goals) sebagai kelanjutan dari global goals Milenium Development Goals (MDGs) yang berakhir tahun 2015, maka perlu diupayakan langkah-langkah pencegahan penyakit dalam rangka pencapaian goals point ke-2 yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan, meningkatkan gizi dan mendorong pertanian yang berkelanjutan. Pemberian ASI eksklusif dapat meningkatkan gizi anak serta daya tahan tubuhnya (Depkes RI, 2016).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperutukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan-pesan kesehatan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu atau pun kelompok dengan menyampaikan pesan.

Pendampingan ibu-ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif dengan keluarga broken home sangat diperlukan selama 6 bulan, agar bisa terus memantau pemberian ASI eksklusif dan kendala-kendala di lapangan serta memberikan dukungan kepada ibu menyusui untuk keberhasilan menyusui.

Latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang paling baik bagi ibu menyusui dengan kondisi stress maupun depresi saat menyusui. Latihan yoga dapat membantu meringankan masalah psikologis, juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani bagi ibu. Yoga dapat menurunkan stress dan depresi serta dapat meningkatkan pengeluaran ASI, sehingga proses laktasi dan ASI eksklusif bisa tercapai ditengah kondisi keluarga yang broken home atau kacau.

Berpijak pada konsep di atas, dan sebagaimana permasalahan, kebutuhan mitra serta kondisi dan karakter mitra, yang hendak dilakukan adalah:

1. Pelatihan, penyuluhan ASI eksklusif dan Manfaat yoga pada kelompok ibu menyusui.

- a. Ibu Menyusui diundang oleh kader di kelurahan, untuk diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang ASI eksklusif secara menyeluruh, bagaimana cara keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif, manfaatnya dan dampak Makanan Pendamping ASI di usia dini.
 - b. Mengadakan seminar tentang sosialisasi hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan oleh dosen dan mahasiswa kepada kelompok ibu menyusui.
 - c. Sosialisasi atau penyuluhan tentang gizi selama menyusui dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui kepada kelompok ibu menyusui.
 - d. Pelatihan ini untuk menumbuhkan pemahaman, pengetahuan, kesadaran akan arti penting pemberian ASI eksklusif pada bayi dalam keadaan apapun.
 - e. Pelatihan ini mendorong ibu agar terus dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya walaupun dalam keluarga yang broken home
 - f. Berdiskusi secara terbuka pada ibu menyusui terhadap permasalahan dan kendala pada masyarakat atau ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif, baik kendala pada dirinya, suami, mertua dan orang tuanya.
 - g. Pelatihan dan penyuluhan cara meningkatkan produksi ASI walaupun dengan status ekonomi menengah kebawah dan dengan keluarga yang broken home (mengalami berbagai permasalahan seperti perceraian, perselingkuhan dan kekerasan dalam berumah tangga).
 - h. Pelatihan dan penyuluhan tentang dukungan keluarga yang sangat dibutuhkan ibu menyusui untuk mengontrol stres, cemas dan depresi karena permasalahan keluarganya serta dukungan terhadap keberhasilan ASI eksklusif dan dampak Makanan Pendamping ASI di usia dini pada bayi.
 - i. Ibu-ibu menyusui diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang stress, cemas bahkan depresi selama menyusui dan harus dapat mengontrol hal tersebut untuk masa depan anak.
 - j. Pelatihan tentang relaksasi pada ibu menyusui yang broken home untuk mengatasi stress pada saat menyusui agar dapat mempertahankan produksi ASI yang cukup saat menyusui.
 - k. Pelatihan dan penyuluhan ibu menyusui tentang Yoga pada ibu menyusui yang dapat mengatasi stress, cemas, kemarahan dan depresi saat menyusui untuk meningkatkan produksi ASI.
 - l. Pelatihan senam yoga pada PKK Mitra dengan mengundang instruktur senam yang profesional.
2. **Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui**
Selama menyusui eksklusif 6 bulan, ibu menyusui diberikan keleluasaan untuk konseling menyusui, apabila terdapat kendala menyusui, bahkan terus melakukan pendampingan pada ibu menyusui dengan keluarga broken home agar berhasil menyusui eksklusif. Apapun permasalahan dapat di konsultasikan dan dicari solusi secara bersama dengan tim pengabdian masyarakat.
3. **Pendampingan pada Ibu Menyusui broken home selama 6 Bulan didampingi Kader Desa.**
 - a. Pendampingan pada ibu menyusui dengan mengunjungi rumah ibu menyusui seminggu sekali untuk memastikan keberhasilan ASI eksklusif, memantau perkembangan bayi dan permasalahan-permasalahan yang muncul saat menyusui.
 - b. Penyuluhan kepada keluarga ibu menyusui untuk dapat mendukung pemberian ASI eksklusif, memberikan semangat ibu menyusui, agar jangan stres, cemas dan depresi dengan permasalahan keluarganya karena dapat mengurangi produksi ASI.
 - c. Pendampingan terhadap keluarga ibu menyusui untuk terus mendukung dan memberikan semangat pada ibu menyusui walaupun dengan keadaan keluarga yang broken home dan memastikan keluarga selalu mendukung keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui.
4. **Melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga profesional**
Kegiatan relaksasi dan yoga dilaksanakan di kantor Kelurahan yang dilatih selama 2 bulan, yang pelaksanaannya seminggu dua kali, namun dianjurkan setiap hari dilakukan selama 30 menit pada ibu menyusui di rumah yang diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI, menurunkan kecemasan, stres dan depresi ibu-ibu menyusui dengan keluarga broken home dan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian yang dilakukan oleh Resya tahun 2012 di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang memperoleh hasil bahwa salah satu cara yang dapat

digunakan untuk meningkatkan produksi ASI ibu ini adalah dengan melakukan senam yoga untuk ibu menyusui. Dimana gerakan yoga untuk ibu menyusui ini akan merangsang kelenjar pituitary yang akan merangsang peningkatan hormon prolaktin untuk memproduksi ASI lebih banyak. Senam yoga efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Kelompok Ibu Menyusui Dalam Strategi Pemberian Asi Eksklusif Pada Keluarga Broken Home Dengan Teknik Yoga Di Pesisir Pantai Gampong Hagu Selatan dilaksanakan selama 8 (Delapan) bulan di 1 Mitra yaitu Kader Kesehatan Gampong Hagu Selatan. Tim Pengabdian sesuai kepakaran memberikan kontribusi dalam kegiatan Program PKMS. Berikut tabel kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan.

I	Pelaksanaan Tahap I	: April – Agustus 2022
---	----------------------------	------------------------

KEGIATAN TAHAP I		PIC	HARI/TANG GAL PELAKSANAAN	TEMP AT	HASILKEGIATAN/ CAPAIAN PROGRAM
1	Observasi awal tahap I ke Desa Mitra	Eka Sutrisna, SKM., M.Kes Rudi Kurniawan, S.Sos., M.A.P	Rabu, 03 April 2022	Posyan du Gampo ng Hagu Selatan	Observasi awal telah dilakkukan Kegiatan dihadiri oleh perwakilan kader, Bidan Desa & Ibu Kades Gampong Hagu Selatan
2	Observasi awal tahap II ke Desa Mitra	Eka Sutrisna, SKM., M.Kes Rudi Kurniawan, S.Sos., M.A.P	Kamis, 04 April 2022	Posyan du Gampo ng Hagu Selatan	§ Observasi awal telah dilakukan sekaligus diskusi teknis acara sosialiasi dan persiapan pelaksanaan program PKM § Kegiatan dihadiri oleh perwakilan kader, Bidan Desa & Ibu Kades Gampong Hagu Selatan
3	Sosialisasi program PKM pada kader dan bidan desa	Eka Sutrisna , M, Kes Rudi Kurniawan, S.Sos., M.A.P	Kamis, 02 Mai 2022	Meunas ah Gampo ng Hagu Selatan	§ Sosialisasi program PKM telah dilaksanakan § Kegiatan dihadiri oleh seluruh kader Mitra, Bidan Desa dan Ibu Kades Desa Rambot
4	Penyuluhan ASI eksklusif pada kader	Eka Sutrisna, M,Kes Rita	Minggu, 05 Mai 2022	Meunas ah Gampo ng	Kader kesehatan Mitra dan kelompok ibu menyusui pada Keluarga Broken Home

	desa dan kelompok ibu menyusui ASI eksklusif pada keluarga Broken home	Wahyuni , SST, M.Kes		Hagu Selatan	telah diberi penyuluhan tentang ASI eksklusif dan Manfaat ASI eksklusif
5	Penyuluhan manfaat yoga pada kelompok kader desa dan kelompok ibu menyusui	Eka Sutrisna, M,Kes Rita Wahyuni , SST, M.Kes	Kamis, 09 Mai 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	Kader kesehatan Mitra dan kelompok ibu menyusui pada Keluarga Broken Home telah diberi penyuluhan tentang manfaat yoga untuk keberhasilan dalam pemberian ASI Eksklusif dan mengatasi stres pada ibu akibat permasalahan dalam rumah tangga, sehingga ASInya lancar
6	Pelatihan kader terhadap pendampingan serta penyuluhan keberhasilan ASI Eksklusif pada ibu menyusui keluarga Broken Home.	Eka Sutrisna, M,Kes Rita Wahyuni , SST, M.Kes	Senin, 27 Mai 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	Kader mendapatkan pendampingan dan bimbingan tentang cara Keberhasilan ASI Eksklusif Pada ibu Menyusui Keluarga Broken Home
7	Pelatihan dan penyuluhan cara meningkatkan produksi ASI walaupun dengan status ekonomi menengah kebawah dan dengan keluarga yang broken home	Eka Sutrisna, M,Kes Rita Wahyuni , SST, M.Kes	Sabtu, 08 Juni 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	Pelatihan ini untuk menumbuhkan pemahaman, kesadaran dan pengetahuan cara meningkatkan produksi ASI walaupun dengan status ekonomi menengah kebawah dan dengan keluarga yang broken home (mengalami berbagai permasalahan seperti perceraian, perselingkuhan dan kekerasan dalam berumah tangga).

	(mengalami berbagai permasalahan seperti perceraian, perselingkuhan dan kekerasan dalam berumah tangga).				
8	Pelatihan dan penyuluhan tentang dukungan keluarga yang sangat dibutuhkan ibu menyusui untuk mengontrol stres, cemas dan depresi karena permasalahan keluarganya serta dukungan terhadap keberhasilan ASI eksklusif dan dampak Makanan Pendamping ASI di usia dini pada bayi	Eka Sutrisna, M.Kes Rita Wahyuni, SST, M.Kes	Minggu, 09 Juni 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	Pelatihan ini untuk menumbuhkan pemahaman, kesadaran dan pengetahuan serta dukungan keluarga (suami, Mertua dan orang tua) dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, dukungan keluarga yang sangat dibutuhkan ibu menyusui untuk mengontrol stres, cemas dan depresi karena permasalahan keluarganya serta dukungan terhadap keberhasilan ASI eksklusif dan dampak Makanan Pendamping ASI di usia dini pada bayi.
9	Pelatihan kader dan ibu menyusui tentang relaksasi pada ibu menyusui yang broken home untuk mengatasi	Eka Sutrisna, M.Kes Rita Wahyuni, SST, M.Kes	Sabtu, 15 Juni 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	Kader kesehatan mitra dan kelompok ibu menyusui pada keluarga broken home mendapatkan pemahaman dan pengetahuan tentang relaksasi pada ibu menyusui yang broken home untuk mengatasi stress pada saat menyusui agar dapat mempertahankan produksi ASI yang cukup saat menyusui.

	stress pada saat menyusui.				
10	Pelatihan senam yoga pada PKK Mitra dengan mengundang instruktur senam yang profesional, Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dan Pendampingan pada Ibu Menyusui broken home	Eka Sutrisna, M,Kes Rita Wahyuni, SST, M.Kes	Minggu, 16 Juni 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kader kesehatan mitra mendapatkan pelatihan dan bimbingan tentang senam yoga ▪ Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan sekitar menyusui dan kendala-kendala dalam menyusui selama 6 bulan. ▪ Pendampingan pada ibu menyusui untuk terus memantau pemberian ASI eksklusif pada ibu broken home dan segera mencari solusi, apabila terdapat kendala dalam menyusui.
11	Melatih teknik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga profesional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui	Eka Sutrisna, M,Kes Rita Wahyuni, SST, M.Kes	Sabtu, 29 Juni 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kader dan ibu menyuui ASI eksklusif mendapatkan pelatihan teknik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga profesional. ▪ Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan sekitar menyusui dan kendala-kendala dalam menyusui selama 6 bulan.
12	Melatih	Eka	Minggu, 07	Meunasah	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kader dan ibu menyuui ASI

	tekhnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada kkeluarga broken home didampingi Kader Desa	Sutrisna, M,Kes Mailinda wati S, SiT, M.Kes	Juli 2022	ah Gampohng Hagu Selatan	<p>eksklusif mendapatkan pelatihan tekhnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan sekitar menyusui dan kendala-kendala dalam menyusui selama 6 bulan. ▪ Pendampingan pada ibu menyusui untuk terus memantau pemberian ASI eksklusif pada ibu broken home dan segera mencari solusi, apabila terdapat kendala dalam menyusui.
13	Melatih tekhnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui	Eka Sutrisna, M,Kes Rita Wahyuni, SST, M.Kes	Minggu, 28 Juli 2022	Meunasah Gampohng Hagu Selatan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kader dan ibu menyuuu ASI eksklusif mendapatkan pelatihan tekhnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional. ▪ Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan sekitar menyusui dan kendala-kendala dalam menyusui selama 6 bulan.

	beserta permasalahan pada ibu menyusui				
14	Melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada kkeluarga broken home didampingi Kader Desa	Eka Sutrisna, M,Kes Rita Wahyuni, SST, M.Kes	Minggu, 04 Agustus 2022	Meunasah Gampoh Hagu Selatan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kader dan ibu menyuui ASI eksklusif mendapatkan pelatihan tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional. ▪ Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan sekitar menyusui dan kendala-kendala dalam menyusui selama 6 bulan. ▪ Pendampingan pada ibu menyusui untuk terus memantau pemberian ASI eksklusif pada ibu broken home dan segera mencari solusi, apabila terdapat kendala dalam menyusui
15	Melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunak	Eka Sutrisna, M,Kes	Minggu, 11 Agustus 2022	Meunasah Gampoh Hagu Selatan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kader dan ibu menyuui ASI eksklusif mendapatkan pelatihan tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional. ▪ Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan sekitar menyusui dan kendala-kendala dalam menyusui selama 6 bulan.

	an tenaga profesional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui				
16	Melatih teknik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga profesional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa	Eka Sutrisna, M.Kes Rita Wahyuni, SST, M.Kes	Minggu, 25 Agustus 2022	Meunasah Gamping Hagu Selatan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kader dan ibu menyusui ASI eksklusif mendapatkan pelatihan teknik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga profesional. ▪ Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dapat membantu ibu dalam menghadapi permasalahan sekitar menyusui dan kendala-kendala dalam menyusui selama 6 bulan. ▪ Pendampingan pada ibu menyusui untuk terus memantau pemberian ASI eksklusif pada ibu broken home dan segera mencari solusi, apabila terdapat kendala dalam menyusui

II		Pelaksanaan Tahap II		: April – November 2019	
NO	KRITERIA LUARAN	LAPORAN KEMAJUAN 70%	RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA	WAKTU PELAKSANAAN	PIC
1	Melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa	Masih tahap bimbingan dan melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pelatihan tehnik relaksasi dan yoga pada kader dan kelompok ibu menyusui ASI Eksklusif Konseling dan pendampingan pada ibu menyusui pada keluarga broken home Membuat leaflet berkualitas baik sebagai sarana promosi kesehatan pentingnya psikologis ibu terjaga saat menyusui 	Minggu, 08 September 2022	Eka Sutrisna, M.Kes Rita Wahyuni , SST, M.Kes
2	Melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu	Masih tahap bimbingan dan melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pelatihan tehnik relaksasi dan yoga pada kader dan kelompok ibu menyusui ASI Eksklusif Konseling dan pendampingan pada ibu menyusui pada keluarga broken home Membuat leaflet berkualitas baik sebagai 	Minggu, 22 September 2022	Eka Sutrisna, M.Kes, Rita Wahyuni , SST, M.Kes

	Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa	Pendampingan pada Ibu Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa	sarana promosi kesehatan pentingnya psikologis ibu terjaga saat menyusui		
3	Penyuluhan untuk terus meningkatkan pemberian ASI Eksklusif dan cara Menyimpan ASI bila ibu Bekerja	Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa	Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dan Pendampingan pada Ibu Menyusui broken home didampingi Kader Desa	Minggu, 24 November 2022	Eka Sutrisna, M.Kes Rita Wahyuni , SST, M.Kes
4	Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif dengan keluarga broken home		Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui dan Pendampingan pada Ibu Menyusui broken home didampingi Kader Desa	September- November 2022	Eka Sutrisna, M.Kes Rita Wahyuni , SST, M.Kes

2. Pembahasan

Gambaran iptek yang ditransfer dalam pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan intensitas pemberdayaan masyarakat pada ibu menyusui untuk mengatasi stres pada keluarga broken home dengan senam yoga dan pendampingan ASI Eksklusif. Tujuannya adalah pemahaman dan meningkatnya kesadaran arti penting ASI Eksklusif pada bayi serta meningkatkan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif, permasalahan dan kendala ibu menyusui terselesaikan, keluarga mendukung pemberian asi eksklusif, stress ibu hamil dengan keluarga broken home dapat diturunkan serta diatasi sehingga dapat meningkatkan produksi asi. Pemberian air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, dapat meningkatkan kegagalan dalam menyusui bayinya. Faktor kejiwaan yang mempengaruhi produksi ASI adalah stress dan kecemasan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI ibu ini adalah dengan melakukan senam yoga untuk ibu menyusui. Dimana gerakan yoga untuk ibu menyusui ini akan merangsang kelenjar pituitary yang akan merangsang peningkatan hormon prolaktin untuk memproduksi ASI lebih banyak. Senam yoga efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang paling baik bagi ibu menyusui dengan kondisi stress maupun depresi saat menyusui dan setelah melahirkan. Latihan yoga dapat membantu meringankan masalah psikologis, juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani bagi ibu. Dengan demikian, dapat menurunkan stress dan depresi serta dapat meningkatkan pengeluaran ASI, sehingga proses laktasi dan ASI eksklusif bisa tercapai ditengah kondisi keluarga yang broken home atau kacau.

Proses laktasi dapat meningkatkan kesehatan ibu dan gizi pada bayi, serta menurunkan angka kesakitan dan kematian pada bayi.

Pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada bayi yang terus meningkat, Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif pada Keluarga Broken Home, kesehatan bayi meningkat, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, anak tumbuh kembang optimal dan terhindar dari obesitas dini. Senam yoga pada ibu menyusui dengan keluarga broken home diharapkan dapat menurunkan dan mengatasi stress ibu sehingga produksi ASI meningkat sehingga tercapainya pemberian ASI eksklusif.

Hasil yang didapatkan dalam pengabdian masyarakat senam yoga ini adalah pemahaman dan meningkatnya kesadaran arti penting ASI Eksklusif pada bayi, meningkatkan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif, permasalahan dan kendala ibu menyusui terselesaikan, keluarga mendukung pemberian asi eksklusif, stress ibu hamil dengan keluarga broken home dapat diturunkan serta diatasi sehingga dapat meningkatkan produksi asi dan Peningkatan Produksi ASI dan Pemberian ASI Eksklusif.

Penyuluhan, Pelatihan dan Pendampingan kader kesehatan dan kelompok ibu menyusui pada keluarga broken home dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, menghasilkan :

- a. Terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan kader kesehatan dan kelompok ibu menyusui pada keluarga broken home dalam menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif
- b. Terdapat peningkatan keterampilan kader dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan ASI eksklusif pada ibu menyusui pada keluarga broken home
- c. pemahaman dan meningkatnya kesadaran arti penting ASI Eksklusif pada bayi
- d. Meningkatkan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif, permasalahan dan kendala ibu menyusui terselesaikan
- e. Keluarga mendukung pemberian asi eksklusif

Melatih tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa adalah terdapat peningkatan keterampilan tehnik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui, dapat mengatasi stress ibu menyusui dengan keluarga broken home dapat diturunkan serta diatasi sehingga dapat meningkatkan produksi asi dan peningkatan pemberian ASI eksklusif dan Peningkatan Produksi ASI.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian terdahulu Penelitian Vyola tahun 2022 tentang Yoga Postpartum Terhadap Produksi Asi dan Kebugaran Ibu Postpartum, hasil penelitian Yoga Postpartum efektif meningkatkan produksi ASI (p-value 0.03), serta meningkatkan kebugaran (p-value 0.02) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sesuai pula dengan hasil penelitian Rosalina tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan produksi ASI ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2012, hasil penelitian senam yoga efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. Pada penelitian Ridha Ariani (2018), Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang mengikuti yoga dan tidak mengikuti yoga selama kehamilannya, memiliki perbedaan skor rerata (mean) dengan selisih 13,36. Hasil analisis data dengan Mann Whitney Test didapatkan nilai $p < 0,01$ sehingga disimpulkan yoga selama kehamilan efektif menurunkan kecemasan pada ibu nifas di BPM Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Niar Medan tahun 2018.

Yoga mempunyai manfaat dapat meminimalkan ketegangan tubuh, pikiran, juga mental serta menjadikan tubuh lebih kuat saat menghadapi stres dan cemas, membuat rasa percaya diri meningkat, selalu berfikir positif serta dapat meningkatkan hormon endorphin [Ariani R , 2018].

Latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang paling baik bagi ibu menyusui dengan kondisi stress maupun depresi saat menyusui dan setelah melahirkan. Latihan yoga dapat membantu meringankan masalah psikologis, juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani bagi ibu.⁷

SIMPULAN

Kegiatan pendampingan dan bimbingan kader dalam Strategi Pemberian Asi Eksklusif Pada Keluarga Broken Home Dengan Tehnik Yoga Di Pesisir Pantai Gampong Hagu Selatan telah

dilaksanakan oleh kader Mitra. Melatih tehknik relaksasi dan Yoga pada kader dan ibu menyusui serta latihan senam yoga selama 2 bulan dengan menggunakan tenaga professional dan Konseling ibu menyusui beserta permasalahan pada ibu menyusui serta Pendampingan pada Ibu Menyusui pada keluarga broken home didampingi Kader Desa telah selesai dilaksanakan dan terus dilanjutkan pelaksanaannya oleh Kader Desa yang telah terampil untuk terus meningkatkan pemberian ASI Eksklusif dan output kegiatan adalah peningkatan pemberian ASI eksklusif pada keluarga broken home

SARAN

Saran dalam pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Pada kader kesehatan, agar terus menerapkan yoga sebagai upaya penurunan tingkat stres pada ibu hamil dan menyusui, sehingga produksi ASI meningkat dan tercapainya pemberian ASI eksklusif
2. Pada Tenaga Kesehatan dan Bidan Desa, mendukung pelaksanaan yoga untuk tercapainya pemberian ASI eksklusif dan peningkatan produksi ASI, sehingga anak tetap sehat dan ibu juga sehat, baik sehat fisik maupun psikologisnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih dalam penelitian ini untuk Geuchik Hagu Selatan, yang telah memberikan ijin tempat bagi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dan ucapan terimakasih kepada seluruh ibu menyusui dan kader yang telah bersedia meluangkan waktunya pada saat pelaksanaan senam yoga untuk penurunan stress dan peningkatan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani R. (2018). Efektivitas yoga selama kehamilan terhadap penurunan kecemasan pada ibu nifas di klinik Eka Sri Wahyuni dan klinik pratama Niar.
- Damayanti. (2013). *Asyiknya Minum ASI*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. (2016). *Pedoman Pekan ASI Eksklusif Sedunia*. (Internet), Tersedia dalam : gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2016/07/Pedoman_PASI
- Eka Sutrisna, Reva Afdila, Isnawati. (2017). Efektivitas Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi di SMK Negeri I Baktiya Barat Kabupaten Aceh Utara. <https://scholar.google.com/citations>.
- Eka Sutrisna, Kahalidah. (2017). Efektifitas Penggunaan Kombinasi Metode BASOKU dan Pola Makan Terhadap Peningkatan Produksi ASI di PMB Santi Yosina Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. Prefotif, Jurnal Kesehatan Masyarakat. <https://scholar.google.com/citations>.
- Puskesmas Banda Sakti. (2021). Laporan Dinas Kesehatan Kota Lhokseumawe.
- Resya Rosalina. (2012). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Produksi ASI ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. <http://repo.unand.ac.id/553/>
- Roesli, U. (2012). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sujoko. (2016). Faktor Ekonomi Memicu Tingginya Angka Perceraian Di Lhoksemawe. (Internet). Tersedia dalam: <http://buanaindonesia.co.id/aceh/faktor-ekonomi-memicu-tingginya-angka-perceraian-di-lhoksemawe/>.
- Susanti, (2013). *Manfaat Pemberian ASI Eksklusif*. (Internet). Tersedia dalam: <http://www.dokterku-online.com>.
- Vyola Chania Arefti. (2022). Yoga Postpartum Terhadap Produksi Asi Dan Kebugaran Ibu Postpartum. Semarang:Kebidanan Magister Terapan Kesehatan. <http://123.231.148.147:8908>
- Williams. (2012). Yoga Untuk Mengatasi Stres Pada Ibu Menyusui. (Internet). Tersedia dalam: <https://karyatulisilmiah.com/yoga-untuk-mengatasi-masalah-stres-pada-ibu-menyusui/>.