

## **Manajemen Sitasi (Psikologi, Laktasi, Gizi): Monitoring Kesehatan Fisik Jiwa Ibu Menyusui di Masa Pandemi Covid 19**

Liyanovitasari<sup>1</sup>, Natalia Devi Oktarina<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
<sup>1</sup>liyanovitasari@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penularan Covid-19 selama kehamilan atau persalinan masih langka. Pedoman global yang dirilis WHO dan Unicef meyakini hingga saat ini belum ada bukti atau laporan kasus transmisi vertikal dari ibu ke janin. Dalam penelitian terbatas, belum ada temuan Covid-19 dalam ASI pada ibu menyusui yang terkonfirmasi positif. Kedua alasan tersebut memungkinkan ibu dengan Covid-19 untuk terus menyusui dan memberikan ASI. Saat ini kecemasan orang tua bertambah dengan masalah pendapatan, makanan, dan masa depan mereka. Keberhasilan menyusui akan meningkat jika ibu mendapatkan dukungan dari keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 1 hari pada 30 November 2021 yang dimulai dari tahap persiapan, pendataan ibu menyusui, pemberian materi, dan evaluasi. Tahap pemberian materi, dimana ibu menyusui akan mendapatkan pedoman "SITASI" (psikologi, laktasi, dan gizi) pada ibu menyusui untuk meningkatkan pemahaman dan kesehatan fisik jiwa selama menyusui di masa pandemi covid 19. Pada tahap evaluasi, ibu menyusui akan diukur tinglat pemahamannya dan kemampuan menjalankan SITASI dengan menggunakan kuesioner. Metode kegiatan dilakukan dengan kegiatan lapangan karena kondisi pandemi covid-19 sudah mulai menurun. Media kegiatan ini meliputi power point dan leaflet. Hasil evaluasi menunjukkan 100% pengetahuan peserta meningkat dan 75% kemampuan peserta meningkat serta semua peserta sangat antusias dan memiliki motivasi tinggi untuk melakukan manajemen SITASI dalam pemberian ASI Eksklusif Di Masa pandemi Covid 19. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam masalah psikologis, laktasi dan gizi saat memberikan ASI pada bayi selama masa pandemi Covid 19.

**Kata Kunci :** SITASI, Ibu Menyusui, Pandemi Covid-19

### **ABSTRACT**

*Transmission of Covid-19 during pregnancy or childbirth is still rare. Global guidelines released by WHO and Unicef believe that until now there is no evidence or case reports of vertical transmission from mother to fetus. In limited studies, there have been no findings of Covid-19 in breast milk in breastfeeding mothers who have been confirmed positive. These two reasons allow mothers with Covid-19 to continue breastfeeding and provide breast milk. Nowadays parents' anxiety increases with the problems of their income, food, and future. The success of breastfeeding will increase if the mother gets support from the family. This community service activity was carried out for 1 day on November 30, 2021, starting from the preparation stage, collecting data on breastfeeding mothers, providing materials, and evaluating. The material delivery stage, where breastfeeding mothers will receive "SITASI" guidelines (psychology, lactation, and nutrition) for breastfeeding mothers to improve understanding and mental and physical health during breastfeeding during the COVID-19 pandemic. At the evaluation stage, breastfeeding mothers will measure their level of understanding and the ability to carry out SITASI by using a questionnaire. The method of activity is carried out with field activities because the condition of the covid-19 pandemic has begun to decline. The media for this activity include power points and leaflets. The results of the evaluation showed that 100% of participants' knowledge increased and 75% of participants' abilities increased and all participants were very enthusiastic and had high motivation to carry out SITATION management in exclusive breastfeeding during the Covid 19 pandemic. It is hoped that this activity can increase mothers' knowledge and abilities in psychological problems, lactation and nutrition when breastfeeding babies during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** SITASI, Breastfeeding Mother, Covid-19 Pandemic

### **1. PENDAHULUAN**

Presentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2016

yaitu sebesar 54,2 persen. Angka ini menurun jika dibandingkan dengan presentase pemberian ASI eksklusif pada tahun 2015 yaitu sebesar 61,6 persen. Pencapaian pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Semarang yaitu 44,46% dan ini masih termasuk rendah dibandingkan dengan kabupaten yang lain (Dinkes Kab Semarang, 2017).

Corona Virus Disease 19 (Covid 19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh corona virus yang ditularkan melalui saluran pernapasan manusia. Hingga dideklarasikan WHO sebagai pandemi pada 11 Maret 2020, data penularan Covid-19 selama kehamilan atau persalinan masih langka. Pedoman global yang dirilis WHO dan Unicef meyakini hingga saat ini belum ada bukti atau laporan kasus transmisi vertikal dari ibu ke janin. Dalam penelitian terbatas, belum ada temuan Covid-19 dalam ASI pada ibu menyusui yang terkonfirmasi positif. Kedua alasan tersebut memungkinkan ibu dengan Covid-19 untuk terus menyusui dan memberikan ASI (WHO, 2020).

WHO dan Unicef (2020) telah membuat beberapa panduan dan beberapa pesan kunci terkait menyusui di masa pandemi ini. Di antaranya, ASI menyediakan antibodi yang memberi bayi tambahan imunitas dan melindunginya dari banyak infeksi. Antibodi dan faktor bioaktif dalam ASI dapat melawan infeksi Covid-19, jika bayi terpapar. Inisiasi menyusui dini, pemberian ASI eksklusif membantu bayi untuk berkembang, dengan manfaat menyusui melebihi potensi risiko penularan. Rekomendasi WHO dan Unicef ini merupakan rekomendasi global. Ikatan Dokter Anak Indonesia sebagai organisasi profesi juga telah membuat rekomendasi.

Pada kasus bayi sehat yang lahir dari ibu terkonfirmasi Covid-19 dengan gejala berat akan dirawat terpisah sementara dari ibu, sampai ibu dinyatakan sembuh. ASI tetap diberikan kepada bayi dalam bentuk ASI perah 9 (tetapi tergantung berat ringannya kondisi ibu dan obat-obatan yang dikonsumsi). Pemberian ASI perah oleh petugas dengan APD yang sesuai. Pada kasus bayi sehat yang lahir dari ibu tanpa gejala, bila ibu tetap menginginkan menyusui secara langsung, bayi sehat dirawat gabung dan bisa menyusu langsung dari ibu, dengan melaksanakan prosedur perlindungan saluran napas dengan baik, antara lain menggunakan masker bedah, gaun isolasi, menjaga kebersihan tangan sebelum dan setelah kontak dengan bayi, dan rutin membersihkan area permukaan di mana ibu telah melakukan kontak. Untuk mengurangi risiko penularan karena tidak bisa menjamin prosedur perlindungan saluran napas dan pencegahan transmisi melalui kontak, bayi dapat diberikan ASI perah (WHO, 2020).

Ibu menyusui sangat perlu untuk terus mendapat dukungan. Pada situasi normal saja, melahirkan dan merawat bayi bisa menyebabkan stres. Saat ini kecemasan orang tua bertambah dengan masalah pendapatan, makanan, dan masa depan mereka. Keberhasilan menyusui akan meningkat jika ibu mendapatkan dukungan dari keluarga. Misalnya dorongan semangat dan bantuan dalam mengerjakan tugas rumah tangga. Selain itu, jangan lupa untuk menjaga asupan gizi, tanpa adanya pandemi ini pun ibu menyusui perlu gizi yang baik. Pada masa ini, tidak sedikit keluarga yang harus berjuang untuk bertahan hidup. Dalam masa pandemi ini, membeli pangan sehat untuk ibu lebih baik dibandingkan mengeluarkan uang untuk membeli susu bayi. Pemberian ASI merupakan opsi terbaik untuk bayi dan anak. Hampir semua ibu, termasuk ibu yang kurang gizi, masih bisa menyusui bayinya. Jadi, para Ibu harus tahu bahwa mereka mampu memproduksi ASI dengan kualitas baik untuk bayinya (Widrefmita & Rohanis, 2013).

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Begitu pentingnya manfaat ASI bagi bayi maka para ahli menyarankan agar ibu menyusui bayinya selama 6 bulan sejak kelahiran yang dikenal dengan istilah Asi Eksklusif. Selama masa pandemi, banyak ibu yang mengalami kecemasan dalam memberikan ASI kepada bayinya karena takut 10 menularkan covid 19 ke bayinya. Peran serta perguruan tinggi dalam promosi pemberian ASI Eksklusif melalui pemberian edukasi dan konselor pada ibu-ibu yang menyusui di masa pandemi ini diharapkan dapat memotivasi ibu agar tetap dapat memberikan ASI pada bayinya, meskipun dalam kondisi pandemi covid 19.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

### **Sasaran**

Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ibu menyusui di masa pandemi covid 19 di Kelurahan Gedang Anak Ungaran Timur. Sasaran akan diberikan penyuluhan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam menjaga kesehatan fisik jiwa selama menyusui di masa pandemi covid 19 dengan menerapkan metode SITASI (psikologi, laktasi, gizi).

### **Metode Pelaksanaan**

#### **Tahap Persiapan materi pengabdian**

Pada tahap ini meliputi aktifitas kegiatan perijinan yang ditujukan kepada Kepala Desa di Kelurahan Gedang Anak Ungaran Timur serta menyiapkan instrumen kegiatan. Selain itu juga menyiapkan materi tentang konsep penatalaksanaan psikologi ibu menyusui, teknik menyusui yang benar, pemenuhan gizi untuk meningkatkan imunitas dengan menggunakan berbagai literatur yang ada. Adapun media yang dipersiapkan adalah proyektor untuk menampilkan materi SITASI

### **Tahap Pelaksanaan**

#### **Sosialisasi program penyuluhan Manajemen SITASI**

Pada sesi ini peserta diberikan penjelasan kegiatan dan informed consent. Peserta menyepakati kontrak program pengabdian, dan peserta mengetahui tujuan penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan secara offline dikumpulkan di aula kelurahan Gedang Anak dan diberikan diawal sebelum pemaparan materi dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan covid-19. Media yang digunakan adalah leaflet dan lembar informed consent.

#### **Identifikasi masalah psikologis ibu menyusui di masa pandemi**

Pada sesi ini seluruh ibu menyusui menyampaikan pengalaman selama menyusui di masa pandemi covid-10 serta menyampaikan harapannya selama mengikuti penyuluhan kesehatan ini. Kegiatan ini dilakukan dengan metode offline dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan covid-19.

#### **Pemberian Penyuluhan Kesehatan tentang Manajemen SITASI (Psikologis, Laktasi, Gizi)**

Pemberian materi konsep penatalaksanaan psikologi ibu menyusui, teknik menyusui yang benar, pemenuhan gizi untuk meningkatkan imunitas di sampaikan secara *offline* di Aula Kelurahan gedang Anak. Materi yang diberikan pada ibu menyusui mencakup konsep SITASI dan dijadikan panduan dalam penerapannya. Materi tersebut disampaikan dengan waktu 20 menit setiap pemateri, setelah itu tim pengabdian memberikan kesempatan pada ibu-ibu untuk bertanya sehingga ibu-ibu dapat memahami tentang konsep SITASI dengan baik. Metode kegiatan penyuluhan kesehatan ini meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, dan sharing session.

### **Tahap Evaluasi**

Setelah pemberian materi SITASI selesai, 1 minggu kemudian tepatnya tanggal 8 Desember 2021 dilakukan evaluasi kepada peserta tentang pengetahuan peserta mengenai penanganan masalah psikologis, teknik menyusui, dan pemenuhan gizi yang baik selama menyusui di masa pandemi covid-19. Media yang digunakan adalah kuesioner. Kegiatan ini dilakukan secara individu dengan metode *offline* dirumah masing-masing peserta dengan selalu menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan covid-19.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL PENGABDIAN**

Pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan SITASI (Psikologi, laktasi, gizi) Pada Ibu Menyusui

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan SITASI

| Pengetahuan | Mean | SD    | SE    | t       | p-value |
|-------------|------|-------|-------|---------|---------|
| Sebelum     | 5,60 | 1,472 | 0,269 | -13,370 | 0,000   |
| Sesudah     | 8,23 | 1,569 | 0,286 |         |         |

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan SITASI mengalami peningkatan rata-rata 8,23 dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan yakni rata-rata 4,80.

### **PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Manajemen SITASI (Psikologi, Laktasi, Gizi Ibu Menyusui): Promosi Pemberian ASI Eksklusif Di Masa pandemi Covid 19”. Dilaksanakan pada hari Selasa 30 November 2021. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Aula Balai Desa Gedang Anak Kecamatan Ungaran timur Kabupaten Semarang. Dimana diawali dengan melakukan perijinan ke Kelurahan. Setelah di setuju untuk dilakukan kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian menyusun power point, leaflet, serta melakukan kontrak waktu kegiatan dengan seluruh ibu menyusui. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara offline atau tatap muka langsung dengan warga Desa Gedang Anak. Hal ini dikarenakan kondisi pandemi covid-19 sudah mengalami penurunan dan dalam pelaksanaan tetap menjaga protokol kesehatan dengan ketat untuk mencegah penularan covid-19.

Tema yang diangkat tentang manajemen SITASI (psikologi, Laktasi, Gizi Ibu Menyusui) sangat sesuai dengan masalah yang dihadapi masyarakat khususnya ibu menyusui merasa cemas dan panik dalam memberikan ASI pada bayinya, mereka beranggapan bahwa bisa menularkan covid kepada bayi apabila tetap menyusui. Selain itu juga kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar dan pemenuhan gizi yang kurang dalam mendukung peningkatan imunitas ibu menyusui. Masalah psikologis seperti kecemasan ini dirasakan ibu menyusui mulai dari bulan juni saat terjadi lonjakan covid-19. Berdasarkan data Satgas Covid pada bulan Juni 2021 terdapat lonjakan kasus terutama bulan Juni 2021 dengan rata-rata 11.000 kasus setiap harinya, dan kasus semakin meningkat pada akhir bulan Juni mencapai 21.095 kasus. Sehingga pada masa ini diberlakukan kebijakan PPKM Darurat dan disiplin protokol Kesehatan (Tanjung & Saleh, 2021).

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan sosialisasi penyuluhan kesehatan manajemen SITASI (Psikologi, Laktasi, dan Gizi Ibu Menyusui) mencakup penjelasan tujuan, manfaat, prosedur, serta penjelasan tentang resiko minimal dan tidak membahayakan dari kegiatan pengabdian ini. Sekaligus dengan mengisi informed consent apabila peserta bersedia mengikuti kegiatan ini. Setelah peserta bersedia maka peserta di sarankan untuk melakukan skrining guna mengetahui masalah psikologis yang ibu menyusui alami selama pandemi covid-19 serta mengisi kuesioner untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang manajemen psikologi, teknik menyusui yang benar (laktasi), dan pemenuhan gizi.

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah individu melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap objek terjadi melalui panca indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba itu sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek (Normalasari & Mediana, 2017)

Hasil tersebut dijelaskan bahwa prinsip belajar adalah seumur hidup, bahwa manusia itu memiliki kemampuan untuk belajar sejak lahir sampai akhir hayat. Seharusnya dengan diberikan edukasi ada peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kondisi tersebut selaras dengan strategi dan metode pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dipengaruhi berbagai faktor. Setiap metode yang digunakan untuk pendidikan kesehatan memiliki kelebihan dan kekurangan. Pengetahuan merupakan sebuah perubahan yang relatif menetap dalam perilaku yang dihasilkan dari pengalaman.

World Health Organization (WHO, 2020) merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak, kemudian diikuti dengan pemberian ASI disertai makanan pendamping sampai berusia 2 tahun. WHO juga merekomendasikan ibu menggunakan metode kanguru yang teruji secara pasti dapat meningkatkan kelangsungan hidup bayi baru lahir dan mengurangi tingkat kematian. Keadaan saat ini memunculkan kekhawatiran bagi ibu, memunculkan anggapan bahwa ibu akan menularkan virus SARS-CoV-2 pada anaknya melalui ASI. Pada keadaan seperti saat ini ASI tetap menjadi rekomendasi pertama, mempertimbangkan tidak hanya pada potensi risiko terinfeksi dan kematian bayi akibat COVID-19 namun juga risiko kesehatan bayi akibat tidak mendapat ASI atau pemberian susu formula yang tidak tepat. SARS-CoV-2 merupakan masalah yang luar biasa, tidak terkecuali di rumah sakit bersalin. Sangat dibutuhkan pencegahan dan pengobatan untuk meminimalisir penularan dari ibu yang sedang menyusui dengan sindrom pernapasan akut atau positif SARS-CoV-2.

Li (2019) dalam jurnal penelitiannya yang berjudul “Proposal for prevention and control of the 2019 novel coronavirus disease in newborn infants” menyatakan bahwa semua bayi dengan dugaan COVID-19 harus diisolasi dan dipantau terlepas dari apakah mereka datang dengan gejala maupun tanpa gejala. Orangtua harus memberikan rincian lebih lanjut tentang manajemen pemberian makan pada bayi baru lahir. Selain itu, seorang kolega dokter dari China yang mengatasi pandemi COVID-19 tidak menyarankan opsi menyusui secara langsung karena mengisap payudara

dan transmisi aerosol selama menyusui mungkin dapat meningkatkan risiko penularan SARS-CoV-2 karena adanya kontak intim. Oleh sebab itu penggunaan ASI perah merupakan salah satu cara untuk memberikan ASI eksklusif.

Upaya pencegahan pada ibu positif COVID-19 saat melahirkan dan menyusui dapat mempertimbangkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bukan tentang virus dapat ditularkan melalui ASI, melainkan lebih kepada apakah ibu yang terinfeksi dapat menularkan virus melalui tetesan pernapasan selama masa menyusui. Mencuci tangan ibu sebelum menyentuh bayi dan memakai masker wajah saat menyusui di payudara, tetap merupakan langkah pencegahan dasar yang efektif.
2. Perlu disadari bahwa pemisahan bayi baru lahir dari ibunya secara rutin, juga dalam hal menghindari infeksi SARS-CoV-2 tanpa gejala atau gejala sangat ringan, akan menghambat hubungan antara ibu-bayi dan permulaan untuk menyusui.
3. Pemberian ASI secara langsung tidak dianjurkan berdasarkan kasus yang telah diteliti, penggunaan ASI perah dapat dipertimbangkan sebagai pilihan kedua, untuk memberikan bayi nutrisi dengan ASI.
4. Mengingat bukti ilmiah yang terbatas, ASI tidak dapat dianggap sebagai alat infeksi SARS-CoV-2, sedangkan sebaliknya mengandung antibodi spesifik yang mungkin mendukung imunitas untuk infeksi SARS-CoV-2 pada bayi baru lahir.

Sedangkan upaya pencegahan pada ibu sehat atau Covid (-) artinya ibu tanpa gejala (tidak batuk, tidak sesak), swab negative, bebas demam 72 jam tanpa obat demam dapat menerapkan prinsip menyusui langsung (3W) antara lain :

1. Wear mask (Memakai masker)
2. Wash hand (Mencuci tangan)
3. Wipe Surfaces (Bersihkan permukaan alat2 yang digunakan untuk keperluan menyusui)

Protokol yang diterapkan di rumah sakit bersalin untuk mencegah COVID-2 harus mempertimbangkan sejauh mungkin promosi pemberian ASI, tanpa mengabaikan pilihan yang memungkinkan untuk memerah ASI karena belum ada bukti ilmiah yang mengatakan bahwa virus COVID-19 dapat di transmisikan melalui ASI namun risiko penularan utama yaitu melalui aerosol yang ditransmisikan ketika bayi sudah lahir. Ibu tetap dapat memberikan ASI eksklusif dengan tetap mengikuti tindakan pencegahan infeksi. Maka dari itu, diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan seorang ibu terhadap COVID-19 dan kesehatan sang buah hati (Ramussen, et al, 2020).

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa Program Pengabdian Kepada Masyarakat dalam kegiatan penyuluhan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang penatalaksanaan SITASI (Penanganan psikologi, laktasi, dan gizi) pada ibu yang memberikan ASI Eksklusif dimasa pandemi covid-19

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat kepada :

1. Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo
2. Kepala Kelurahan dan Bidan Desa Kelurahan Gedang Anak, Kecamatan Ungaran Timur

## **DAFTAR PUSTAKA**

Dinkes Kabupaten Semarang. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang 2016*. Semarang: Dinkes Kabupaten Semarang

Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI.

Li F, Feng ZC, Shi Y. (2020). *Proposal for prevention and control of the 2019 novel coronavirus disease in newborn infants. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed 2020*;pii: fetalneonatal-2020-318996 R.

Normalasari, E., & Mardiana. (2017). Evaluasi Program Konseling Menyusui di Puskesmas Klikiran Kabupaten Brebes. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 1(1): 52–58

Rasmussen SA, Smulian JC, Lednicky JA, et al. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and pregnancy: what obstetricians need to know*. *Am J Obstet Gynecol* 2020. doi:10.1016/j.ajog.2020.02.017. [epub ahead of print: 24 Feb 2020].

Widdefrita, & Mohanis. (2013). Peran Petugas Kesehatan dan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1): 4–9.

World Health Organization. *Breastfeeding and COVID-19: Scientific brief*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2020.