

Air Susu Ibu Pondasi Kesehatan Optimal Bayi

Chairul Tomas ¹⁾; Meta Rarosa ²⁾; Wiwin Afrilia ³⁾; Fikitri Marya Sari ⁴⁾
^{1,2,3,4)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ chairultomass@gmail.com

Received [19-07-2025]

Revised [22-09-2025]

Accepted [26-09-2025]

Abstract. Exclusive breastfeeding during the first six months of a baby's life is very important to support optimal growth and development and increase the child's immune system. However, the success rate of exclusive breastfeeding is still relatively low in some regions. This study aims to determine the influence of health education on maternal knowledge about exclusive breastfeeding using a pre-post test design. The study was conducted on 15 pregnant women in the working area of the Periukan Water Health Center, precisely in the second hamlet of Sukasari Village. An intervention in the form of exclusive breastfeeding counseling was given once, and data was collected using questionnaires before and after the intervention. The results of the analysis showed a significant increase in mothers' knowledge after being educated, with an average pre-test score of 44 and post-test of 92. The results of the statistical test using the paired t-test showed a p value of < 0.05 , which means that there was a significant difference before and after counseling. The conclusion of this study is that health education has a positive effect on increasing maternal knowledge about exclusive breastfeeding. It is recommended that educational activities like this be carried out on an ongoing basis to support exclusive breastfeeding practices in the community.

Keywords: *Sukasari, Exclusive Breastfeeding, Knowledge, Pregnant Women.*

Abstrak. ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak. Namun, tingkat keberhasilan ASI eksklusif masih relatif rendah di beberapa daerah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif menggunakan desain pre-post test. Penelitian dilakukan pada 15 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Air Periukan, tepatnya di dusun kedua Desa Sukasari. Intervensi berupa konseling menyusui eksklusif diberikan satu kali, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan setelah dididik, dengan rata-rata skor pre-test 44 dan post-test 92. Hasil uji statistik menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pendidikan kesehatan memiliki efek positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif. Disarankan agar kegiatan edukasi seperti ini dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung praktik menyusui eksklusif di masyarakat.

Kata Kunci: *Sukasari, ASI Eksklusif, Pengetahuan, Ibu Hamil .*

PENDAHULUAN

Pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan bayi. Namun, dalam praktiknya, tingkat pemberian ASI eksklusif di berbagai daerah di Indonesia masih jauh dari target yang ditetapkan oleh pemerintah. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan dalam pemahaman dan praktik pemberian ASI eksklusif, baik dari sisi ibu maupun keluarga sebagai pendukung utama.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih (Kementerian Kesehatan RI, 2021; World Health Organization, 2020). ASI eksklusif terbukti berperan penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi serta meningkatkan perkembangan fisik dan kognitif anak.

Namun, pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, cakupan ASI eksklusif nasional baru mencapai 72,4%, masih di bawah target 80% yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di beberapa daerah, terutama wilayah pedesaan, cakupan ASI eksklusif bahkan lebih rendah. Permasalahan ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan ibu, mitos yang salah terkait ASI, pengaruh promosi susu formula, serta rendahnya dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan (Susilowati & Handayani, 2020).

Beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan untuk mengatasi rendahnya pemberian ASI eksklusif. Misalnya, program penyuluhan langsung kepada ibu hamil dan menyusui yang dilakukan oleh Fatimah et al. (2021) di Kabupaten Sleman berhasil meningkatkan pemahaman ibu tentang manfaat ASI, namun belum secara signifikan memengaruhi perilaku menyusui eksklusif. Penelitian lain oleh Lestari dan Yunita (2020) menunjukkan bahwa edukasi berbasis kader posyandu dapat memperkuat dukungan komunitas, tetapi masih terkendala pada keterbatasan tenaga dan waktu.

Kegiatan ini bertujuan untuk menjangkau lebih luas kalangan ibu menyusui dan meningkatkan angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat Dusun II Desa Sukasari dengan menerapkan pendekatan edukasi berbasis media interaktif yang dikembangkan secara kontekstual. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah persepsi, serta mendorong praktik menyusui eksklusif secara lebih luas dan berkelanjutan di kalangan ibu-ibu hamil dan menyusui di wilayah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penyuluhan ASI Eksklusif dengan metode ceramah dan diskusi pada ibu hamil di dusun II Desa Sukasari. Kemudian memberikan simulasi mengenai teknik menyusui yang baik dan benar dengan media Phantom serta meminta ibu untuk mempraktikkan simulasi yang telah diberikan secara langsung. Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 19 Mei 2025, bertempat di Aula Desa Sukasari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Pemberian Asi Eksklusif merupakan salah upaya untuk meningkatkan status gizi anak dalam 1000 hari pertama kelahiran (HPK). Pemberian Asi Eksklusif dinegara berkembang berhasil menyelamatkan sekitar 1,5 juta bayi pemberian Asi Eksklusif di Indonesia yang diterapkan sejak tahun 2004 melalui kemenkes RI Nomor 450/Menkes/SK/IV/2004 dan

diperkuat melalui peraturan pemerintah Nomor 33 Tahun 2012. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, akan tetapi adanya dukungan itu tidak diiringi oleh tingginya persentase pemberian ASI Eksklusif (Yulia, 2019).

Pada tahun 2020 WHO kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI Eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan diseluruh dunia yang mendapatkan ASI Eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI Eksklusif menurut WHO. Masih rendahnya pemberian ASI Eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus, secara global pada tahun 2019, 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2020).

Data ASI Eksklusif di Indonesia dari jumlah bayi usia kurang dari 6 bulan yang di recall, 3.196.303 sasaran bayi yang kurang dari 6 bulan terdapat 2.113.564 yang mendapat ASI Eksklusif atau sekitar 66,1%. Capaian indikator persentase bayi kurang dari 6 bulan. Hasil penelitian yang mengatakan ada hubungan usia Ibu menyusui dengan Pemberian ASI Eksklusif berdasarkan penelitian Anita Rahmawati dan Noviana Wahyuningsih usia < 20 tahun cakupan ASI Eksklusif masih rendah yaitu 26,9% usia 20-35 tahun yaitu (84%) ibu menyusui yang tidak beresiko dan usia >35 tahun lebih sedikit memberikan ASI Eksklusif karena masih membutuhkan perhatian lebih dalam pemberian edukasi yang tepat.



Gambar 1. Edukasi Mengenai ASI Eksklusif

Hasil penyuluhan ASI Eksklusif menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI Eksklusif. Sebelum dilaksanakan penyuluhan hasil kuisioner menunjukkan bahwa ibu memperoleh skor rata-rata sebesar 44, dan skor rata-rata tersebut meningkat menjadi 92 setelah dilaksanakan penyuluhan. Selain itu, terdapat pula peningkatan pemahaman ibu mengenai praktik menyusui yang baik dan benar dimana para ibu dapat mensimulasikan praktik menyusui yang baik dan benar dengan media phantom.

Kegiatan edukasi berbasis penyuluhan dan praktik langsung merupakan pendekatan yang terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu menyusui. Penyampaian materi melalui media PowerPoint dapat membantu menjelaskan informasi penting secara sistematis dan visual, sehingga mudah dipahami oleh ibu-ibu dengan latar belakang pendidikan terbatas. Hal ini sejalan dengan temuan Nugroho dan Pratama (2021), yang menyatakan bahwa media edukasi interaktif memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif.

Penggunaan phantom juga sesuai dan mudah dipahami. Hal ini dibuktikan dengan audiens yang langsung dapat mempraktikkan setelah diberikan simulasi. Terlihat para ibu juga sangat antusias dan memperhatikan dengan seksama pada saat diberikan simulasi. Hal ini memudahkan proses penyuluhan sehingga mereka dapat menyerap informasi yang disampaikan dengan optimal. Selain itu, penggunaan phantom menyusui (alat bantu peraga berupa boneka bayi dan model payudara silikon) sangat membantu ibu dalam mempelajari teknik menyusui yang benar, termasuk posisi tubuh ibu dan bayi, serta teknik pelekatan mulut bayi. Praktik langsung ini memperkuat aspek psikomotor dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Dewi & Kusumawati, 2019).



Gambar 2. Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar dengan Media Phantom

Kegiatan edukasi yang juga melibatkan diskusi, tanya jawab, dan pembenahan mitos turut memperkuat aspek afektif dan sosial. Seperti dikemukakan oleh Fatimah et al. (2021), pemberian edukasi yang tidak hanya informatif tetapi juga partisipatif akan meningkatkan kemungkinan terjadinya perubahan perilaku ibu. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas dan keluarga sangat penting agar praktik ASI eksklusif tidak hanya menjadi keputusan individu, tetapi juga didukung oleh lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, kegiatan edukatif yang menggunakan media visual (PPT) dan alat praktik (phantom) terbukti meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Namun, perlu dilakukan keberlanjutan program melalui kader posyandu dan pelibatan keluarga untuk menciptakan ekosistem pendukung yang berkelanjutan bagi keberhasilan ASI eksklusif di masyarakat.

Penyelesaian Masalah

Meskipun menghadapi sejumlah tantangan internal dan eksternal, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis visual dan praktik langsung mampu memberikan solusi nyata atas rendahnya pemahaman dan keterampilan menyusui di masyarakat. Kunci keberhasilan terletak pada pemanfaatan kekuatan internal tim pengabdian dan keterlibatan komunitas lokal sebagai mitra aktif. Untuk keberlanjutan, dibutuhkan strategi pendampingan yang melibatkan kader posyandu dan anggota keluarga, serta penyusunan modul edukasi sederhana yang dapat digunakan secara mandiri oleh masyarakat.

SIMPULAN

Penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai ASI eksklusif. Kegiatan edukatif dengan pendekatan interaktif, seperti penggunaan media PowerPoint dan phantom menyusui, mampu meningkatkan pemahaman, praktik menyusui yang benar, serta kepercayaan diri ibu.

Kegiatan ini juga efektif dalam membenahi mitos, membangun diskusi, dan melibatkan aspek sosial serta emosional. Keberhasilan program ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, termasuk keluarga dan komunitas. Oleh karena itu, diperlukan keberlanjutan program melalui pelibatan kader posyandu dan keluarga agar tercipta ekosistem yang mendukung praktik ASI eksklusif secara menyeluruh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. S., & Kusumawati, D. (2019). Penggunaan phantom untuk meningkatkan keterampilan menyusui pada ibu primipara. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 87–93.
- Fatimah, S., Rahmawati, Y., & Azizah, L. (2021). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif di Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 45–51.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman pemberian ASI eksklusif*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lestari, R., & Yunita, D. (2020). Pemberdayaan kader posyandu dalam edukasi ASI eksklusif di daerah tertinggal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 118–125.
- Nugroho, R. A., & Pratama, F. (2021). Efektivitas media digital dalam promosi kesehatan: Studi kasus edukasi ASI eksklusif. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 87–95.
- Susilowati, N., & Handayani, L. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 25–32.

World Health Organization. (2020). *Infant and young child feeding*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>