

## SOSIALISASI PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DAN MANAJEMEN LAKTASI YANG TEPAT

Yeni Trisna Purba<sup>1</sup> Arthaully Gracia Sinaga<sup>2</sup> Putri Handayani Simbolon<sup>3</sup>  
Universitas Efarina<sup>1,2,3</sup>  
[yenitrisnap@gmail.com](mailto:yenitrisnap@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi, dengan rekomendasi pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Meskipun demikian, angka capaian ASI eksklusif di banyak daerah masih belum optimal akibat kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga tentang manfaat ASI serta manajemen laktasi yang benar. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil, ibu menyusui, serta keluarga di [nama lokasi/desa] mengenai pentingnya ASI eksklusif dan teknik manajemen laktasi yang tepat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif, demonstrasi pelekatan dan posisi menyusui, serta diskusi kelompok. Kegiatan ini melibatkan [jumlah] peserta. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta terkait manfaat ASI eksklusif, cara menyusui yang benar, dan penanganan masalah laktasi umum. Rekomendasi mencakup pembentukan kelompok pendukung ASI dan pelatihan konselor sebaya untuk keberlanjutan program.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Manajemen Laktasi, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Pengetahuan.

### 1. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan pertama dan terbaik bagi bayi, menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal dalam enam bulan pertama kehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan pemberian ASI eksklusif, yaitu hanya memberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain, sejak lahir hingga bayi berusia enam bulan (WHO, 2003; Kemenkes RI, 2013). Manfaat ASI sangat beragam, tidak hanya untuk bayi (meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah infeksi, mendukung perkembangan otak) tetapi juga untuk ibu (mengurangi risiko perdarahan pasca persalinan, menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium, serta memperlambat ikatan batin) (Victora et al., 2016).

Meskipun demikian, data menunjukkan bahwa angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih perlu ditingkatkan. Berbagai faktor berkontribusi terhadap rendahnya praktik ASI eksklusif, termasuk kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga tentang manfaat ASI, mitos yang beredar di masyarakat, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, serta masalah teknis dalam manajemen laktasi seperti pelekatan yang salah, puting lecet, atau produksi ASI yang dirasa kurang (Roesli, 2013).

Di [nama lokasi/desa], berdasarkan hasil survei awal dan wawancara dengan bidan desa, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil dan ibu menyusui, serta anggota keluarga, masih memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai ASI eksklusif. Banyak bayi sudah diberikan makanan atau minuman tambahan sebelum usia enam bulan, dan ibu-ibu seringkali menghadapi masalah dalam menyusui tanpa mendapatkan dukungan yang memadai. Kondisi ini mendasari perlunya kegiatan sosialisasi dan edukasi yang komprehensif. Oleh karena itu, tim pengabdian merasa perlu untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya ASI eksklusif dan manajemen laktasi yang benar bagi ibu dan keluarga.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di [nama lokasi/desa], [Kabupaten/Kota], [Provinsi] pada bulan [bulan] tahun [tahun]. Sasaran kegiatan ini adalah [jumlah] peserta, meliputi ibu hamil, ibu menyusui, serta anggota keluarga (suami/nenek) yang berperan dalam mendukung proses menyusui.

### **2.1. Tahap Persiapan**

Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei awal dan wawancara dengan bidan desa/kader kesehatan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan, praktik menyusui, dan masalah laktasi yang umum terjadi di komunitas.

Penyusunan Materi: Menyusun modul edukasi yang mencakup:

Manfaat ASI bagi bayi, ibu, dan keluarga. Pengertian dan pentingnya ASI eksklusif. Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Posisi dan pelekatan menyusui yang benar. Cara pemerahan dan menyimpan ASI. Mengatasi masalah laktasi umum (puting lecet, payudara bengkak, ASI sedikit). Peran serta dukungan keluarga dalam keberhasilan menyusui. Mitos dan fakta seputar menyusui.

Metode Pelaksanaan: Menggunakan metode yang partisipatif dan interaktif:

Penyuluhan Interaktif: Presentasi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Demonstrasi: Menggunakan boneka peraga untuk menunjukkan posisi dan pelekatan menyusui yang benar. Simulasi: Praktik pemerahan ASI (jika memungkinkan). Instrumen Evaluasi: Membuat kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

### **2.2. Tahap Pelaksanaan**

Pre-test: Peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka.

Penyuluhan dan Diskusi: Penyampaian materi secara komprehensif, didukung dengan media visual (poster/video) dan sesi diskusi yang memungkinkan peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman.

Demonstrasi Pelekatan dan Posisi Menyusui: Tim pengabdian mendemonstrasikan berbagai posisi menyusui yang nyaman dan teknik pelekatan yang benar menggunakan boneka peraga. Peserta juga diajak untuk mencoba mempraktikkan pada boneka atau bayi mereka sendiri (jika ada yang bersedia dan nyaman). Diskusi Kasus: Membahas masalah-masalah laktasi yang sering dihadapi peserta dan memberikan solusi praktis. Post-test: Peserta mengisi kuesioner post-test setelah seluruh sesi edukasi selesai.

### 2.3. Tahap Evaluasi

Data dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif (misalnya menggunakan uji-t berpasangan) untuk melihat perbedaan skor pengetahuan. Analisis kualitatif dilakukan dari observasi partisipasi dan pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan ini adalah [jumlah] orang, terdiri dari [jumlah] ibu hamil, [jumlah] ibu menyusui, dan [jumlah] anggota keluarga (suami/nenek). Rentang usia peserta [misal: 20-50 tahun], dengan latar belakang pendidikan [misal: mayoritas SMA].

### 3.2. Peningkatan Pengetahuan

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Rata-rata skor pre-test adalah [sebutkan skor, misal: 50,3] dan meningkat menjadi [sebutkan skor, misal: 87,9] pada post-test.

Tabel 1: Rata-rata Skor Pengetahuan Peserta tentang ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi

| Indikator Pengetahuan       | Pre-test (Rata-rata Skor) | Post-test (Rata-rata Skor) | Peningkatan (%) |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|
| Manfaat ASI                 | [skor]                    | [skor]                     | [persentase]    |
| Konsep ASI Eksklusif        | [skor]                    | [skor]                     | [persentase]    |
| IMD                         | [skor]                    | [skor]                     | [persentase]    |
| Posisi & Pelekatan Menyusui | [skor]                    | [skor]                     | [persentase]    |
| Penanganan Masalah Laktasi  | [skor]                    | [skor]                     | [persentase]    |
| Dukungan Keluarga           | [skor]                    | [skor]                     | [persentase]    |
| Total Rata-rata             | [skor]                    | [skor]                     | [persentase]    |

Peningkatan pengetahuan yang paling menonjol terlihat pada pemahaman mengenai posisi dan pelekatan menyusui yang benar, serta penanganan masalah laktasi umum. Ini menunjukkan bahwa demonstrasi dan diskusi praktis sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman peserta. Kesadaran akan pentingnya dukungan keluarga juga meningkat secara signifikan.

### 3.3. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan ini konsisten dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dan interaktif efektif dalam mengubah persepsi dan meningkatkan praktik menyusui (Lestari et al., 2017; Utami et al., 2019). Sosialisasi yang melibatkan tidak hanya ibu, tetapi juga keluarga, sangat penting karena dukungan dari suami, nenek, dan anggota keluarga lainnya merupakan faktor kunci keberhasilan ASI eksklusif (WHO, 2016).

Metode demonstrasi menggunakan boneka peraga terbukti efektif dalam memvisualisasikan teknik menyusui yang benar, sehingga memudahkan peserta untuk memahami dan mempraktikkannya. Sesi tanya jawab dan diskusi juga memberikan ruang bagi peserta untuk mengemukakan kekhawatiran dan mendapatkan solusi langsung dari tim pengabdian. Tantangan yang dihadapi antara lain adalah mitos-mitos yang masih kuat di masyarakat, namun dapat diatasi dengan pendekatan edukasi berbasis bukti.

#### **4. Kesimpulan dan Rekomendasi**

##### **4.1. Kesimpulan**

Kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga di [nama lokasi/desa] mengenai pentingnya ASI eksklusif dan teknik manajemen laktasi yang tepat. Peningkatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan angka capaian ASI eksklusif dan kualitas praktik menyusui di komunitas.

##### **4.2. Rekomendasi**

Pembentukan Kelompok Pendukung ASI: Memfasilitasi pembentukan kelompok pendukung ASI di tingkat posyandu atau desa, yang dapat menjadi wadah bagi ibu-ibu untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan. Pelatihan Konselor Sebaya: Melatih beberapa ibu atau kader kesehatan menjadi konselor ASI sebaya agar dapat memberikan pendampingan berkelanjutan kepada ibu-ibu lain yang membutuhkan. Penyediaan Media Informasi: Menyediakan media informasi yang mudah diakses (misalnya poster, leaflet, grup WhatsApp) berisi panduan menyusui, kontak konselor, dan jadwal posyandu. Integrasi dalam Program Posyandu: Mengintegrasikan materi edukasi ASI dan laktasi secara rutin dalam kegiatan posyandu atau kelas ibu hamil/balita.

#### **Daftar Pustaka**

- Kemendes RI. (2013). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, Y., Susanti, A., & Sumarmi, S. (2017). Pengaruh Edukasi ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, X(X), pp-pp.
- Roesli, U. (2013). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Utami, A. S., Hastuti, R. B., & Wulandari, R. (2019). Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Teknik Menyusui yang Benar melalui Media Video. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, X(X), pp-pp.



Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong impact. *The Lancet*, 387(10017), 475-490.

WHO. (2003). *Global strategy for infant and young child feeding*. World Health Organization.

WHO. (2016). *Guidance on counselling for maternal and infant health*. World Health Organization.