Penyuluhan Asi Eksklusif pada Ibu Hamil dan Menyusui Desa Bandarejo Natar Lampung

Arsita Pratiwi[1], Erma Herdyana [2], Dian Reflisiani [3], Niky Wahyuning Gusti[4], Ayu Rimanda[5]
[1, 2, 3)] Program Studi Kebidanan Progam Sarjana, Prodi DIII Kebidanan, Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia
Email: larsyta@gmail.com[1], herdyanaerma@gmail.com[2], reflisiani@gmail.com[3], nikyicon@gmail.com[4], rimandaayu6@gmail.com[5]

Abstrak
Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. Pemberian ASI secara eksklusif, yaitu hanya memberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain kecuali obat dan vitamin sesuai indikasi medis. Di Indonesia, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan kebijakan dan program untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif sebagai upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Namun, capaian pemberian ASI eksklusif di berbagai daerah masih belum optimal. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan, cakupan bayi usia < 6 bulan yang diberikan ASI Eksklusif pada tahun 2023 di sebanyak 17.871 bayi (80,0%) dari jumlah 22.350 bayi baru lahir dan Puskesmas Sukadamai Natar (84,6%) belum mencapai sesuai target yang ditetapkan yaitu 100%. Desa Bandarejo merupakan Desa dengan Cakupan ASI Eksklusif terendah di Kecamatan Natar yaitu <80%. Beberapa faktor yang memengaruhi kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dan teknik menyusui yang benar, minimnya dukungan keluarga, pengaruh promosi susu formula, serta adanya mitos yang berkembang di Masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan ASI eksklusif menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif. diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan komitmen ibu untuk memberikan ASI eksklusif, sebagai upaya nyata dalam mendukung program pemerintah dan rekomendasi global untuk mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

Kata kunci: ASI Eksklusif, Penyuluhan Kesehatan, Ibu Hamil dan Menyusui, Pengetahuan Ibu

Abstract
Breast milk (ASI) is the optimal source of nutrition for infants from birth to six months of age. In Indonesia, despite government efforts to reduce infant morbidity and mortality through various policies, exclusive breastfeeding coverage remains below national targets. Data from the Lampung Selatan District Health Office in 2023 revealed that coverage reached only 80.0%, while the Sukadamai Natar Community Health Center achieved 84.6%, both failing to meet the 100% objective. Notably, Bandarejo Village recorded the lowest coverage in Natar District at less than 80%. This suboptimal achievement is driven by several factors, including insufficient maternal knowledge of breastfeeding techniques, lack of family support, aggressive formula milk promotion, and prevailing community myths. To address these challenges, this community service initiative implements an educational intervention through counseling. This promotive and preventive program is designed to enhance maternal awareness and commitment to exclusive breastfeeding. By equipping mothers with the necessary knowledge and fostering a supportive environment, this project aims to align with government programs and global health recommendations. Ultimately, the intervention seeks to ensure the development of a healthy, intelligent, and high-quality generation.

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Health Counseling, Pregnant and Breastfeeding Mothers, Maternal Knowledge*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. Pemberian ASI secara eksklusif, yaitu hanya memberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain kecuali obat dan vitamin sesuai indikasi medis, terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi. World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama

kehidupan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga usia dua tahun atau lebih.

Di Indonesia, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga telah menetapkan kebijakan dan program untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif sebagai upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Namun demikian, capaian pemberian ASI eksklusif di berbagai daerah masih belum optimal. Beberapa faktor yang memengaruhi antara lain kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dan teknik menyusui yang benar, minimnya dukungan keluarga, pengaruh promosi susu formula, serta adanya mitos yang berkembang di masyarakat. Penelitian sebelumnya oleh Sari dkk. (2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam memberikan ASI eksklusif hingga 70% dibandingkan kelompok tanpa intervensi. Hal ini diperkuat oleh hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Rahayu (2021), yang menyatakan bahwa pendampingan intensif pada ibu hamil trimester III efektif dalam membangun kesiapan laktasi dan kepercayaan diri ibu untuk menyusui segera setelah melahirkan.

Ibu hamil dan ibu menyusui merupakan kelompok sasaran yang strategis dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif. Edukasi sejak masa kehamilan penting agar ibu memiliki kesiapan fisik dan mental untuk menyusui, memahami pentingnya inisiasi menyusu dini (IMD), serta mampu mengatasi permasalahan umum dalam menyusui seperti puting lecet dan bendungan ASI. Kurangnya informasi yang tepat seringkali menyebabkan ibu menghentikan pemberian ASI lebih awal. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan terbukti menjadi intervensi promotif yang efektif dalam mengubah perilaku masyarakat yang masih terikat pada mitos pemberian makanan pre-lakteal (Astuti, 2023).

Desa Bandarejo merupakan salah satu desa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Lampung Selatan Tahun 2024, Kecamatan Natar merupakan wilayah padat penduduk, namun pendidikan kesehatan belum menjadi kebutuhan prioritas bagi masyarakatnya. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan tahun 2023 menunjukkan cakupan ASI Eksklusif mencapai 80,0% (17.871 bayi) dari 22.350 bayi baru lahir. Meskipun secara angka kabupaten terlihat cukup baik, Puskesmas Sukadamai Natar (84,6%) belum mencapai target nasional sebesar 100%. Lebih spesifik lagi, Desa Bandarejo menjadi wilayah dengan cakupan terendah di Kecamatan Natar, yaitu di bawah 80% (Kabupaten & Selatan, 2023). Kesenjangan antara target dan realitas ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 13 November 2025 di Desa Bandarejo. Ditemukan bahwa 7 dari 10 ibu telah memberikan makanan tambahan (MP-ASI dini) saat bayi baru berusia 4 bulan. Alasan utamanya adalah kurangnya edukasi, kecemasan akan jumlah ASI yang dirasa kurang, serta ketidakkonsistenan ibu dalam menyusui akibat pengaruh lingkungan dan terbatasnya fasilitas pendukung.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, diperlukan sebuah upaya nyata untuk memutus rantai ketidaktahuan dan mitos di masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan ibu hamil serta ibu menyusui di Desa Bandarejo mengenai pentingnya ASI Eksklusif dan manajemen laktasi yang benar, guna mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

METODE

Sasaran dan Lokasi

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil (terutama trimester III) dan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di Desa Bandarejo, Kecamatan Natar, Lampung Selatan. Kegiatan dipusatkan di Balai Desa atau Posyandu setempat untuk memudahkan akses peserta.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan utama:

Tahap 1: Persiapan dan Perizinan. a) Koordinasi Mitra: Melakukan koordinasi dengan UPTD Puskesmas Sukadamai Natar dan perangkat Desa Bandarejo untuk sinkronisasi data sasaran. b) Survei Diagnostik: Melakukan observasi lanjutan mengenai mitos spesifik yang berkembang di masyarakat Desa Bandarejo terkait menyusui. c) Pengembangan Media: Menyusun modul penyuluhan, *leaflet* informatif, dan alat peraga (manekin payudara dan boneka bayi) untuk demonstrasi teknik menyusui.

Tahap 2: Identifikasi Pengetahuan Awal (*Pre-Test*)

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan kuesioner (*pre-test*) untuk mengukur tingkat

pengetahuan dasar mengenai: a)Definisi ASI Eksklusif. b) Bahaya pemberian makanan tambahan sebelum 6 bulan. c) Cara mengatasi kendala menyusui (ASI sedikit, puting lecet).

Tahap 3: Inti Pelaksanaan (Intervensi Edukasi)

Penyuluhan dilakukan dengan metode **Edukasi Partisipatif** yang meliputi: a) Pemaparan Materi: Penjelasan mengenai keunggulan ASI dibanding susu formula, manajemen laktasi, dan pemenuhan gizi ibu menyusui. b) Bedah Mitos: Diskusi interaktif untuk meluruskan kepercayaan lokal yang menghambat ASI Eksklusif (misalnya: anggapan bayi menangis selalu karena lapar dan butuh pisang/nasi). c) Demonstrasi Praktis: Peragaan teknik perlekatan (*attachment*) dan posisi menyusui yang benar menggunakan manekin untuk mencegah puting lecet dan memastikan bayi mendapat cukup ASI. d) Sesi Motivasi: Testimoni dari "Ibu Pelopor ASI" di desa setempat untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta.

Tahap 4: Evaluasi dan Monitoring (*Post-Test*) a) Evaluasi Pengetahuan: Pemberian kuesioner ulang (*post-test*) untuk melihat peningkatan pemahaman setelah penyuluhan. b) Pendampingan Berkelanjutan: Pembentukan grup komunikasi "Bunda Peduli ASI Bandarejo" via WhatsApp sebagai wadah konsultasi bagi ibu yang mengalami kendala saat menyusui di rumah.

1. Instrumen dan Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program ini diukur melalui: a) Indikator Pengetahuan: Minimal 75% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan dari hasil *post-test*. b) Indikator Sikap: Adanya komitmen tertulis atau pernyataan dari ibu hamil untuk melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif. c) Indikator Partisipasi: Kehadiran sasaran minimal 80% dari total undangan yang disebar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Bandarejo menunjukkan hasil yang positif pada seluruh indikator keberhasilan program. Berdasarkan tahapan metode yang telah dijalankan, berikut adalah capaian utamanya:a) Peningkatan Pengetahuan Akademik: Hasil *post-test* menunjukkan lonjakan pemahaman yang signifikan. Pengetahuan peserta mengenai pengertian ASI Eksklusif, manajemen laktasi, dan pembedahan mitos meningkat drastis dari 40–50% (pre-test) menjadi 80–90% (post-test). b) Penguasaan Keterampilan Psikomotorik: Melalui sesi demonstrasi praktis, peserta kini mampu mempraktikkan teknik perlekatan (*attachment*) yang benar, mengenali tanda kecukupan ASI, serta memahami prosedur memerah dan menyimpan ASI bagi ibu bekerja. C) Transformasi Sikap dan Motivasi: Terdapat perubahan paradigma pada peserta. Ibu hamil menyatakan kesiapan mental untuk melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), sementara ibu menyusui yang sebelumnya melakukan pemberian MP-ASI dini berkomitmen untuk memperbaiki praktik pemberian makan bayi sesuai standar medis. d) Antusiasme dan Keberlanjutan: Kegiatan berlangsung interaktif dengan tingkat partisipasi aktif yang tinggi. Sebagai tindak lanjut, telah terbentuk grup komunikasi digital sebagai wadah pendampingan berkelanjutan bagi ibu-ibu di Desa Bandarejo.

PEMBAHASAN

Keberhasilan peningkatan pengetahuan dari angka 40% ke 90% membuktikan bahwa metode Edukasi Partisipatif yang menggabungkan teori, bedah mitos, dan demonstrasi jauh lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah. a) Efektivitas demonstrasi dalam mengatasi masalah menyusui peningkatan keterampilan peserta dalam teknik perlekatan merupakan kunci untuk menekan angka kegagalan menyusui akibat masalah fisik seperti puting lecet atau nyeri. Dengan praktik langsung menggunakan alat peraga, ibu hamil memiliki kepercayaan diri (*self-efficacy*) yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa persiapan laktasi sejak masa kehamilan secara signifikan menurunkan risiko penghentian ASI dini. b) Pembedahan Mitos sebagai kunci perubahan perilakurendahnya cakupan asi eksklusif di desa bandarejo (<80%) sebelumnya sangat dipengaruhi oleh persepsi bahwa bayi menangis adalah tanda lapar yang harus diatasi dengan makanan tambahan. Melalui sesi diskusi interaktif, peserta berhasil memahami fakta medis bahwa lambung bayi usia 0-6 bulan belum mampu mencerna MP-ASI. Perubahan sikap peserta untuk tidak memberikan makanan tambahan sebelum 6 bulan merupakan pencapaian krusial dalam mendukung target capaian Puskesmas Sukadamai Natar. c) Dukungan Sosial dan Keberlanjutan Tingginya antusiasme dalam sesi tanya jawab mengenai dukungan keluarga dan manajemen ASI bagi ibu bekerja menunjukkan bahwa tantangan menyusui di wilayah ini bersifat multifaktorial. Pembentukan grup komunikasi pasca-kegiatan menjadi solusi atas tantangan

"kurangnya dukungan" yang sebelumnya teridentifikasi. Dengan adanya wadah berbagi pengalaman, diharapkan komitmen ibu untuk memberikan ASI eksklusif dapat terjaga hingga bayi berusia enam bulan



Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Jadimulyo Desa Bandarejo, Kecamatan Natar, kabupaten Lampung Selatan

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat di Desa Bandarejo membuktikan bahwa metode edukasi partisipatif lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah, ditunjukkan dengan lonjakan pengetahuan peserta sebesar 50%. Melalui kombinasi demonstrasi teknik perlekatan, bedah mitos terkait MP-ASI dini, dan penyediaan wadah dukungan sosial (grup komunikasi), kegiatan ini berhasil meningkatkan kepercayaan diri serta mengubah sikap ibu hamil dalam menghadapi tantangan menyusui. Implementasi strategi ini menjadi langkah krusial dalam menekan angka kegagalan menyusui dan mendukung target capaian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Sukadamai Natar.

SARAN

Berdasarkan capaian positif dari kegiatan ini, disarankan agar Puskesmas Sukadamai Natar dapat mengintegrasikan metode edukasi partisipatif ini ke dalam program rutin kelas ibu hamil, dengan penekanan pada praktik demonstrasi dan sesi bedah mitos secara berkelanjutan. Untuk memastikan keberlanjutan dampak, grup komunikasi yang telah dibentuk perlu dioptimalisasi melalui pendampingan aktif dari bidan desa dan kader posyandu sebagai fasilitator teknis. Selain itu, program selanjutnya sebaiknya memperluas sasaran edukasi dengan melibatkan suami dan anggota keluarga lainnya guna membangun sistem pendukung (*support system*) yang solid di lingkungan rumah tangga. Terakhir, perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan peserta benar-benar bertransformasi menjadi praktik kesehatan yang konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia yang telah mendanai dan mendukung kegiatan pengabdian ini. Terima kasih pula kepada pihak Puskesmas Sukadamai Natar dan Warga Desa Bandarejo yang telah menjadi mitra yang kolaboratif demi meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah ini

DAFTAR PUSTAKA

Astuti. (2023). Intervensi promotif dalam mengubah perilaku pemberian makanan pre-lakteal melalui penyuluhan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. (2023). *Data cakupan ASI eksklusif Kabupaten Lampung Selatan tahun 2023*. Lampung Selatan: Dinas Kesehatan.

Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. (2024). *Profil kesehatan Lampung Selatan tahun 2024*. Lampung Selatan: Dinas Kesehatan.

Kabupaten, D. K., & Selatan, L. (2023). *Laporan capaian target nasional ASI eksklusif wilayah kerja Puskesmas Sukadamai Natar*. Lampung Selatan.

Khotimah, K., As Satillah, S., Fitriani, V., Miranti, M., Maulida, M., Hasmalena, H., Pagarwati, L. D. A., & Zulaiha, D. (2024). Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak. PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini, 13(2), 254–266. https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505

Rahayu. (2021). Efektivitas pendampingan intensif pada ibu hamil trimester III dalam membangun

kesiapan laktasi dan kepercayaan diri menyusui. *Jurnal Kebidanan*.

Sari, dkk. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terstruktur terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam memberikan ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Wardani, Frisca; Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2024). Buku Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui.

World Health Organization & UNICEF. (2021). *Recommendations on breastfeeding and infant feeding*. Geneva: WHO Press.