Pemberdayaan *Pregnant and Postpartum Family* Dalam *Management* ASI dan *Harvesting Colostrum*

Dilma'aarij Agustia[1], Dita Anggriani[2], Devi Avrilianda[3]
[1, 2, 3)] Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Satya Terra Bhinneka
e-mail: dilmaagustia@satyaterrabhinneka.ac.id

Abstrak
Menyusui menjadi salah satu tantangan ibu nifas yang membutuhkan banyak perhatian. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologi, sosial dan emosional. Data menunjukkan bahwa angka cakupan ASI eksklusif masih rendah, sebagian besar ibu mengalami kendala teknis maupun psikologis dalam proses menyusui. Permasalahan yang sering ditemui meliputi pelekatan yang tidak tepat, nyeri pada puting, anggapan ASI tidak cukup, hingga kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Upaya untuk meningkatkan keberhasilan menyusui perlu dimulai sejak masa kehamilan. Edukasi pada trimester ketiga kehamilan terbukti efektif dalam mempersiapkan ibu menghadapi proses menyusui dan meminimalisir masalah yang sering timbul pada periode menyusui. Metode pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk pendidikan masyarakat, tim melakukan penyuluhan edukasi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kesadaran ibu hamil, ibu nifas dan juga keluarga dalam mempersiapkan menyusui. Metode ini dikombinasikan dengan menggunakan *leaflet* yang digunakan untuk menyampaikan materi tentang *management* ASI. Hasil Pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa peserta memahami materi edukasi yang disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat, hasil *pretest* menunjukkan nilai rendah sebanyak 7% dan nilai tinggi sebanyak 3%. Berbeda dengan hasil *posttest* dimana semua peserta memiliki nilai tinggi sebanyak 100%. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya edukasi mengenai *management* ASI tidak hanya kepada ibu nifas, namun juga ibu hamil dan juga keluarga dengan menggunakan media edukasi *leaflet.* Pengetahuan dan *skills* yang bagus akan memberdayakan ibu dan keluarga untuk bisa menangani permasalahan menyusui.

Kata kunci: Ibu Hamil, Ibu Nifas, Keluarga, *Management* ASI, *Harvesting colostrum*

Abstract
Breastfeeding is a major challenge for postpartum mothers that requires serious attention. Its success is influenced by physiological, psychological, social, and emotional factors. Data indicate that exclusive breastfeeding coverage remains low, as many mothers face both technical and psychological difficulties during the process. Common problems include improper attachment, nipple pain, perceptions of insufficient milk, and a lack of family and community support. To address these issues, efforts to improve breastfeeding success should begin during pregnancy. Evidence shows that education in the third trimester is effective in preparing mothers for breastfeeding and in reducing common postpartum problems. This community service program was carried out through health education sessions aimed at increasing the knowledge and awareness of pregnant mothers, postpartum mothers, and their families in preparing for breastfeeding. The program combined counseling with the use of leaflets as educational media to deliver material on breast milk management. Evaluation results demonstrated significant improvement in participants' understanding. Pretest scores showed 7% of participants at a low level and only 3% at a high level, whereas posttest results revealed that 100% of participants achieved high scores. These findings highlight the importance of providing breastfeeding education not only to postpartum mothers but also to pregnant mothers and families. Strengthened knowledge and skills will empower mothers and their support systems to effectively manage breastfeeding challenges.

Keywords: Pregnant, Postpartum, Family, Breastfeeding Management, Harvesting Colostrum

PENDAHULUAN

Menyusui menjadi salah satu tantangan ibu nifas yang membutuhkan banyak perhatian. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologi, sosial dan emosional. Air

Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi dan memberikan banyak manfaat baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kandungan dalam ASI dapat meningkatkan perlindungan terhadap penyakit infeksi dan virus seperti difteri, *pneumonia, influenza*, polio dan *rotavirus* (Sari, 2020). *World Health Organisasion* (WHO) merekomendasikan dilakukan pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan serta dilanjutkan sampai usia 2 tahun atau bahkan boleh lebih dari itu (WHO, 2012). Meskipun manfaat ASI sudah banyak diketahui, praktik pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan yang banyak. Data menunjukkan bahwa angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, sebagian besar ibu mengalami kendala teknis maupun psikologis dalam masa menyusui. Permasalahan yang sering ditemui meliputi pelekatan yang tidak tepat, nyeri pada puting, anggapan ASI tidak cukup, hingga kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Berdasarkan hal ini, sehingga mengakibatkan tidak sedikit ibu yang menghentikan pemberian ASI sebelum waktu yang dianjurkan (Antasari et al., 2020).

Dalam pemberian ASI Eksklusif, WHO memiliki target pada tahun 2030 cakupan angka ASI eksklusif sebesar 60%. Cakupan ASI eksklusif secara global masih rendah di beberapa negara, termasuk negara-negara berkembang seperti Indonesia. Di negara berkembang hanya 38% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, dan sebagian besar ibu memberikan makanan pendamping ASI kepada bayi selama periode ini (UNICEF, 2025). Upaya untuk meningkatkan keberhasilan menyusui perlu dimulai sejak masa kehamilan. Perlakuan preventif atau pencegahan sangat direkomendasikan untuk meminimalisir adanya masalah menyusui yang tidak tertangani dengan baik. Edukasi menyusui pada trimester ketiga kehamilan terbukti efektif dalam mempersiapkan ibu menghadapi proses menyusui dan meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif pada periode nifas. Salah satu metode yang semakin disarankan selama proses kehamilan trimester 3 dengan syarat usia kehamilan diatas lebih dari 37 minggu adalah dilakukan metode *harvesting colostrum*, yaitu upaya memerah kolostrum sejak masa akhir kehamilan untuk mempersiapkan suplai ASI dini sekaligus mengurangi risiko kesulitan menyusui segera setelah melahirkan (Zhou et al., 2024). Selain itu, keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh upaya ibu saja, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, khususnya pasangan dan anggota keluarga inti. Konsep *pregnant family dan postpartum family* menekankan bahwa keberhasilan menyusui merupakan hasil keterlibatan aktif seluruh anggota keluarga dalam mendukung ibu, baik dari aspek pengetahuan, emosional, maupun praktik sehari-hari dalam menjalankan proses menyusui. Hasil pengbadian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya edukasi prenatal tentang menyusui terbukti meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi masa nifas dan menyusui (Agustia et al, 2025). Tidak hanya itu, dukungan aktif dari suami dan keluarga juga meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI ekslusif secara optimal (Yohana et al, 2025). Dalam penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya, bahwa setelah dilakukan edukasi tentang dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif menjadi sangat efektif. Selain itu juga berhubungan dengan peningkatan pengetahuan dan dukungan keluarga secara signifikan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa pemberdayaan *pregnant and postpartum family* dalam *management* asi dan *harvesting colostrum*. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan keluarga dalam mendampingi ibu hamil dan menyusui, sehingga dapat meningkatkan angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif, selain itu dapat menurunkan masalah menyusui pada periode nifas. Tujuan dari pelakanaan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan *skills* dari ibu hamil, ibu nifas beserta keluarga dalam mempersiapkan diri menghadapi fase nifas dan menyusui. Ibu hamil, ibu nifas beserta kelaur juga dapat melakukan *management* ASI secara kompak dan berkelanjutan, melakukan posisi dan pelekatan yang tepat, memahami produksi ASI secara fisiologis sehingga ketika terjadi masalah menyusui dapat menanganinya dengan bijaksana, dengan begitu dalam jangka panjang ibu dan keluarga berhasil menjalankan ASI ekslusif dengan baik.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan masyarakat, yang artinya tim melakukan penyuluhan atau edukasi dengan tujuan untuk

meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kesadaran ibu hamil, ibu nifas dan juga keluarga dalam mempersiapkan menyusui. Metode ini tim kombinsaikan dengan menggunakan *leaflet* yang digunakan untuk menyampaikan materi tentang *management* ASI, tips sukses berhasil ASI eksklsuif lebih dari 2 tahun, produksi ASI secara fisiologis, cara melakukan dan kontraindikasi *harvesting colostrum* serta posisi dan pelekatan yang baik saat menyusui. Pada pelaksanaannya, karena keterbatasan tempat dan juga cuaca hujan, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan edukasi secara *one on one* dengan ibu dan juga keluarga. Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan edukasi menggunakan *leaflet* dengan menjelaskan satu persatu sampai responden memahami edukasi yang menjadi tujuan dari pengabdian ini.

Sebelum dilakukan edukasi atau penyuluhan, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan *pretest* kepada ibu hamil, ibu nifas dan keluarga untuk mengetahui dan mengukur pengetahuan tentang *management* ASI dan *harvesting colostrum*. Pertanyaan *pretest* terdiri atas 5 pertanyaan dengan model *multiple choice questions* (MCQ). Poin dalam pertanyaan *pretest* dan *posttest* diantaranya yaitu mengenai produksi ASI, *management* ASI dan juga *harvesting colostrum*. Setelah diberikan *pretest*, ibu hamil, ibu nifas dan keluarga diberikan edukasi dengan media *leaflet*. Tim pengabdian kepada masyarakat menjelaskan mulai dari halaman satu sampai halaman terakhir *leaflet* sampai peserta memahami isi dari edukasi ini. Materi edukasi terdiri dari atas persiapan menyusui, *management* ASI yang baik, ap aitu dan cara melakukan *harvesting colostrum*, mekanisme produksi ASI secara fisiologis, posisi pelekatan yang baik dan benar, kenapa pentingnya pemberian ASI serta pentingnya dukungan keluarga bagi ibu menyusui.

Hasil evaluasi dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan *posttest* kepada semua peserta untuk mengetahui seberapa jauh peserta memahami edukasi yang sudah disampaikan. Pertanyaan pada *posttest* sama dengan poin pertanyaan *prestest.* Peserta yang sudah dilakukan evaluasi dan pengisian daftar hadir, khusus untuk ibu nifas yang memiliki balita dilakukan penimbangan berat bedan dan tinggi badan serta pencatatan pada buku KIA peserta. Hasil dari evaluasi dianalisis dengan menggunakan kategori penilaian hasil rendah apa bila nilainya (≤ 50) dan tinggi apabila nilai *pretest* atau *posttest* > 50. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan edukasi ini berhasil efektif atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa peserta memahami materi edukasi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Penyuluhan dilakukan dengan edukasi *one on* one dikarenakan pada saat pelaksanaan penyuluhan, cuaca tidak mendukung dan tempat tidak kondusif untuk dilakukan edukasi secara kolektif sehingga tim pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi dengan menggunakan media *leaflet* dan meyampaikan informasinya satu persatu. Pelaksanaan penyuluhan ini dievaluasi melalui survey *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada peserta. Hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Edukasi *Management* ASI dan *Harvesting Colostrum*

Kategori Hasil	***Pretest***		***Posttest***	
Survey	**n (%)**	***Mean***	**n (%)**	***Mean***
Tinggi	3 (30)	4,2	10 (100)	10
Rendah	7 (70)		0	

**sumber data primer*

Prestest menunjukkan bahwa sebanyak 10 sampel, sebanyak 3 orang (3%) diantaranya nilainya tinggi sedangkan 7 orang (7%) lain nilainya rendah. Hal ini menunjukkan bahwa belum banyak dari ibu hamil, ibu nifas dan juga keluarga memahami mengenai persiapan *management* ASI dan *harvesting colostrum*. Diantara 5 soal, materi yang hampir semua tidak mengerti yaitu mengenai sistem produksi ASI. Hal ini menjadi penting untuk diketahui karena di fase produksi ASI ditahap lactogenesis ketiga memiliki makna semakin banyak ASI dikeluarkan sesuai jadwal maka semakin banyak produksi ASI, pernyataan ini biasa dikenal dengan teori *supply and demand*.

Setelah dilakukan intervensi edukasi secara *one on one* dengan ibu hamil, ibu nifas dan juga keluarga, hasil *posttest* menunjukkan bahwa hasil sampel peserta memiliki nilai *posttest* tinggi kepada semua peserta yang mengisi *posttest* yaitu sebanyak 10 orang (100%). Hal ini menunjukkan

bahwa materi edukasi yang sudah disampaikan bisa dipahami dengan jelas dan baik oleh peserta. Harapan selanjutnya semoga peserta baik dari ibu hamil, ibu nifas serta keluarga dapat mengimplementasikan apa yang sudah disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian edukasi *management* ASI dan *harvesting colostrum* melalui media edukasi *leaflet* menunjukkah hasil evaluasi yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas edukasi melalui media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan peserta tentang *management* ASI dan *harvesting colostrum* (Maptukhah et al, 2023). Media edukasi yang baik, dilengkapi dengan visual dan gambar yang bagus agar responden dapat memahami informasi dengan baik dan mudah. Penggunaan media edukasi *leaflet* dapat memudahkan peserta untuk mengetahui dan mempraktekkan apa yang disampaikan oleh tim pengabdian, dan ini etrbukti efektif. Proses menyusui terjadi kepada ibu nifas, namun permasalahan yang terjadi pada masa nifas dapat dilakukan pencegahan dini dengan adanya edukasi lebih awal untuk ibu hamil trimester 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya konseling prenatal bagi ibu hamil dapat meningkatkan keberhasilan ibu dalam menyusui serta mengatasi sebagian besar permasalahan menyusui dengan lebih baik selama masa nifas dan menyusui (Shafaei et al., 2020). Ibu memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi masa nifas dan menyusui karena pengetahuan bagus tentang menyusui. Ibu sudah terpapar ilmu dan *skills*-nya serta sudah diimplementasikan dengan baik. Dalam hal ini ibu sudah memiliki persiapan dari segi materi dan juga keterampilan menyusui dengan baik.

Tidak hanya itu, peran keluarga dalam mengatasi permasalahan menyusui menjadi pengaruh yang signifikan dalam keberhasilan ibu untuk berhasil ASI eksklusif. Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, keluarga belum banyak mengetahui tentang persiapan apa saja yang perlu dilakukan untuk membantu ibu sehingga menjadi penting pelaksanaan pengabdian ini dalam menjawab tantangan masa nifas dan menyusui (Santomauro, et al, 2021). Keluarga memiliki peran penting, ibu merasa memiliki *support system* yang baik apabila keluarga khususnya suami mendukung keputusannya untuk melakukan ASI eksklusif. Ketika keluarga membantu ibu menangani masalah menyusuinya, secara psikologis ibu menjadi lebih percaya diri dan merasa diperhatian serta dipedulikan. Perasaan yang bahagia dan menyenangkan dapat meningkatkan *supply* ASI ibu nifas (Panggabean et al, 2025). Penelitian metaanalisis menunjukkan bahwa intervensi dengan adanya dukungan ayah, sangat efektif untuk dapat meningkatkan praktik menyusui yang baik dan benar (Zhou et al., 2024). Dengan dilakukannya edukasi melalui media *leaflet* terhadap ibu hamil, ibu nifas beserta keluarga, hal ini menjadi efektif untuk dilakukan dalam berkontribusi meningkatkan angka ASI eksklusif ibu menyusui.



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi dan Penyuluhan Pengabdian kepada Masyarakat

SIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa Pendidikan edukasi yang diberikan, terutama melalui media *leaflet*, sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait manajemen ASI, *harvesting colostrum*, serta posisi dan pelekatan yang benar saat menyusui. Pendekatan ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada ibu dan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif. Dukungan keluarga tidak hanya dalam bentuk pengetahuan, tetapi juga emosional dan praktis, seperti membantu mengatasi masalah menyusui dan memberikan *support system* yang positif. Intervensi berupa pendidikan *prenatal* dan *postpartum* yang melibatkan keluarga, termasuk ayah, secara signifikan meningkatkan praktik menyusui yang benar.

SARAN

Untuk penelitian selanjutnya, sangat disarankan agar pemilihan lokasi pelaksanaan kegiatan dapat dilakukan di tempat yang lebih memadai dan kondusif, sehingga suasana kegiatan menjadi nyaman dan mendukung proses edukasi serta interaksi peserta secara optimal. Pemilihan tempat yang strategis dan mudah diakses oleh masyarakat juga penting guna meningkatkan partisipasi dan keberhasilan kegiatan. Selain itu, pengaturan jadwal pelaksanaan perlu dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi cuaca agar tidak terganggu oleh cuaca musim hujan atau kondisi lain yang kurang mendukung, seperti waktu yang bertepatan dengan kegiatan lain atau jam sibuk masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Satya Terra Bhinneka yang telah memberikan dukungan financial dalam bentuk hibah internal PkM terhadap kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustia, D., & Sipayung, N. (2025). Kelas Persiapan Menyusui : Pendekatan Holistik Untuk Kesehatan Ibu dan Bayi Melalui ASI Eksklusif. *Jurnal Medika*, *4*, 146–151.

Antasari, B., Anggraeni, & Santi. (2020). The Level Of Mother's Knowledge About Breastfeeding Techniques And The Effectiveness Of The Breastfeeding Process. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, *3*, 400–411. https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/110

Maptukhah, A., & Anita, N. (2023). Efektivitas Edukasi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Pernikahan Dini. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(1), 637. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3283

Panggabean, H., & Siregar, M. (2025). Education of Hypnobreastfeeding Therapy for Breastfeeding Mothers to Increase Breast Milk Production. *Abdimas Galuh*, *7*(1), 434–442.

Santomauro, D., Herrera, A. M., & Feenstra, T. L. (2021). Effect of breastfeeding education and support on breastfeeding duration and exclusivity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Lactation*, *37*(1), 45–59. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0890334420963720

Sari, W. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Manfaat Asi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Kabupaten Jombang. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, *10*(1), 6–12.

Shafaei, F. S., Mirghafourvand, M., & Havizari, S. (2020). The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: A randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health*, *20*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s12905-020-00947-1

UNICEF. (2025). *Breasstfeeding*. UNICEF. https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/

WHO. (2012). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. WHO. https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding

Yohana, B., & Ayuningtyas, O. (2025). Edukasi Dukungan Keluarga Terhadap Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cipta Husada (JPMCH)*, *1*(1), 28–32.

Zhou, S. S., Lu, J., Qin, A., Wang, Y., Gao, W., Li, H., & Rao, L. (2024). The role of paternal

support in breastfeeding outcomes: a meta-analytic review. *International Breastfeeding Journal* , *19*(1), 1–15. https://doi.org/10.1186/s13006-024-00694-1