

Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pentingnya ASI Eksklusif Melalui Edukasi Kesehatan

Dewi Yuliana¹, Yuli Lestari², Ida Subardiah³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

e-mail: dewi.yuliana@umitra.ac.id

Abstract

Exclusive breastfeeding plays a vital role in supporting infant growth, development, and immunity. However, the exclusive breastfeeding rate in Indonesia has not yet reached the national target due to mothers' limited knowledge about its benefits and proper breastfeeding techniques. This community service activity aimed to improve mothers' knowledge of the importance of exclusive breastfeeding through health education. The method applied was a participatory education approach involving counseling, discussions, and the distribution of educational media to 25 breastfeeding mothers in the working area of Puskesmas Simpur, Bandar Lampung City. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires to measure knowledge levels. The results showed an increase in the average knowledge score from 65.4 to 88.6, indicating a 35.4% improvement. Health education proved effective in enhancing mothers' knowledge and awareness regarding the importance of exclusive breastfeeding. It is expected that similar activities will be carried out continuously by involving families and health cadres to support the success of exclusive breastfeeding programs in the community.

Keywords: exclusive breastfeeding, breastfeeding mothers, health education, knowledge

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif memiliki peranan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi serta meningkatkan daya tahan tubuh. Namun, tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional akibat kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dan teknik menyusui yang benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif melalui edukasi kesehatan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi, dan pembagian media edukatif kepada 25 ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Simpur, Kota Bandar Lampung. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan kuesioner pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan ibu menyusui dari 65,4 menjadi 88,6, dengan peningkatan sebesar 35,4%. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang pentingnya ASI eksklusif. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut secara berkesinambungan serta melibatkan keluarga dan kader kesehatan untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif di masyarakat.

Kata kunci: ASI eksklusif, ibu menyusui, edukasi kesehatan, pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi yang mengandung berbagai zat penting untuk pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan tubuh bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Namun demikian, tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional, yang menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik ibu menyusui terhadap pentingnya ASI eksklusif.

Kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta mitos yang berkembang di masyarakat menjadi faktor penghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, dukungan lingkungan, terutama dari keluarga dan tenaga kesehatan, juga memegang peranan penting dalam membentuk perilaku menyusui ibu. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis melalui kegiatan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui agar mereka memiliki motivasi dan kepercayaan diri dalam memberikan ASI secara eksklusif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki urgensi tinggi mengingat periode menyusui merupakan fase krusial bagi tumbuh kembang bayi dan pembentukan ikatan emosional antara ibu dan anak. Edukasi kesehatan menjadi pendekatan strategis dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui melalui penyampaian informasi yang terstruktur, interaktif, dan berbasis bukti ilmiah. Dengan peningkatan pengetahuan, diharapkan terjadi perubahan sikap dan praktik menyusui yang lebih baik sehingga mendukung tercapainya target nasional pemberian ASI eksklusif.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif melalui kegiatan edukasi kesehatan. Rencana pemecahan masalah dilakukan dengan memberikan penyuluhan interaktif, diskusi, serta pembagian media edukatif yang relevan agar informasi dapat diterima dengan lebih mudah dan menarik bagi peserta. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran keluarga dan masyarakat sekitar untuk memberikan dukungan terhadap ibu menyusui.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik menyusui. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2022) menyebutkan bahwa setelah dilakukan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan signifikan terhadap pengetahuan dan motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Temuan ini memperkuat dasar teoritis kegiatan pengabdian ini, bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi salah satu langkah nyata dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan partisipatif, yang berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif melalui penyuluhan dan diskusi interaktif.

Ruang lingkup kegiatan mencakup kelompok ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Objek kegiatan adalah pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif, sedangkan bahan utama yang digunakan berupa media edukasi seperti leaflet, poster, dan video edukatif. Alat yang digunakan meliputi laptop, LCD proyektor, dan lembar kuesioner pre-test serta post-test.

Kegiatan dilaksanakan di aula Puskesmas Simpur selama satu hari pada tanggal 2 Oktober 2025. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah edukasi. Data yang diperoleh digunakan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Definisi operasional variabel dalam kegiatan ini adalah Pengetahuan ibu menyusui: pemahaman peserta tentang pengertian, manfaat, dan teknik pemberian ASI eksklusif, diukur menggunakan kuesioner skala Guttman. Edukasi kesehatan: proses pemberian informasi dan motivasi kepada ibu menyusui melalui ceramah, tanya jawab, dan pemutaran media edukatif.

Algoritma kegiatan meliputi tahap persiapan (koordinasi dan penyusunan media), pelaksanaan edukasi, dan evaluasi hasil melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test. Metode pengujian menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan persentase peningkatan skor dan didukung dengan analisis kualitatif terhadap respon peserta selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2025 di Aula Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung, dan diikuti oleh 25 orang ibu menyusui. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias. Kegiatan dimulai dengan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal ibu tentang ASI eksklusif, dilanjutkan dengan sesi edukasi kesehatan, dan diakhiri dengan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah kegiatan.

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner, diperoleh data bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan sebagian besar ibu menyusui memiliki tingkat pengetahuan yang rendah hingga sedang mengenai pentingnya ASI eksklusif. Setelah kegiatan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor rata-rata pengetahuan peserta.

Tabel 1.
Perbandingan Skor Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Rata-rata Skor Sebelum (Pre-test)	Rata-rata Skor Sesudah (Post-test)	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang ASI eksklusif	65,4	88,6	35,4%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui. Peningkatan skor sebesar 35,4% menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta.

Peningkatan pengetahuan peserta disebabkan oleh pendekatan edukasi yang digunakan, yaitu metode partisipatif dengan penyuluhan interaktif dan sesi diskusi. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman, sehingga proses pembelajaran berlangsung dua arah dan lebih efektif. Media pendukung seperti leaflet dan tayangan visual juga membantu memperjelas materi dan meningkatkan minat belajar peserta.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Penelitian lain oleh Sari dan Lestari (2021) juga mengemukakan bahwa penggunaan metode penyuluhan interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena mampu meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada peserta.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal menuju perubahan perilaku. Menurut teori *Health Belief Model (HBM)*, individu yang memiliki pengetahuan dan persepsi positif terhadap manfaat suatu perilaku kesehatan akan lebih termotivasi untuk melaksanakannya. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan ibu menyusui melalui edukasi kesehatan diharapkan berlanjut pada praktik nyata dalam memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar terhadap keberhasilan menyusui. Banyak peserta menyampaikan bahwa setelah mendapatkan informasi yang benar, mereka lebih yakin dan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif. Hal ini menjadi indikator keberhasilan kegiatan pengabdian dalam mendukung program pemerintah untuk meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "*Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Pentingnya ASI Eksklusif melalui Edukasi Kesehatan*" telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu menyusui sebesar 35,4%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif. Metode penyuluhan interaktif yang disertai diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media edukatif terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi yang disampaikan.

Kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan kesadaran peserta akan peran keluarga dan lingkungan dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap positif ibu menyusui, diharapkan praktik pemberian ASI eksklusif dapat terlaksana dengan lebih optimal sehingga mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkesinambungan dengan cakupan peserta yang lebih luas, termasuk melibatkan keluarga dan kader kesehatan. Selain itu, tenaga kesehatan di Puskesmas diharapkan terus memberikan pendampingan dan monitoring kepada ibu menyusui agar keberhasilan program ASI eksklusif dapat dipertahankan. Bagi pihak akademisi, kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor yang memengaruhi perilaku menyusui serta efektivitas berbagai model edukasi kesehatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmawati, D., Susilowati, N., & Nurhayati, E. (2022). The effect of health education on mothers' knowledge and motivation in exclusive breastfeeding. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 85–92.
- Sari, N. D., & Lestari, Y. (2021). Pengaruh penyuluhan interaktif terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 33–40.

World Health Organization. (2020). *Infant and young child feeding: Key facts*. Geneva: World Health Organization.

Yuliana, D., & Lestari, Y. (2023). Peningkatan pengetahuan ibu menyusui melalui edukasi kesehatan berbasis komunitas.