

Edukasi Kesiapan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil Trimester III

Ratnawati Ratnawati¹⁾; Trina Kurniawati¹⁾; Aisyah Dzil Kamalah¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: Ratnawati2704@gmail.com

Abstrak

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif banyak memberikan manfaat kesehatan untuk ibu dan bayi. Kesiapan Pemberian ASI eksklusif mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif terhadap menyusui. Semakin siap seorang ibu untuk menyusui, semakin besar kemungkinan dia memiliki pengalaman yang sukses dan lancar dalam memberikan ASI pada bayinya. Kesiapan ibu untuk memberikan ASI eksklusif dapat diberikan sejak masa kehamilan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pemahaman pada ibu hamil agar siap secara fisik dan mental dalam memberikan ASI eksklusif. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang pentingnya ASI eksklusif, tehnik menyusui yang benar, posisi dan perlekatan menyusui, dan persiapan mental menjelang kelahiran dan menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari dan diikuti oleh 10 responden ibu hamil trimester III. Sebelum diberikan edukasi, dilakukan pre test dan post test terkait kesiapan pemberian ASI eksklusif. Setelah edukasi didapatkan ada pengaruh edukasi terhadap peningkatan kesiapan pemberian ASI eksklusif ibu hamil trimester III. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan persiapan Ibu hamil agar siap secara fisik dan psikis dalam memberikan ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI Eksklusif, Kesiapan Fisik, Kesiapan Pemberian ASI Eksklusif, Kesiapan Mental, Menyusui Eksklusif

Education on Readiness for Exclusive Breastfeeding for Pregnant Women in the Third Trimester

Abstract

Exclusive breastfeeding provides many health benefits for mother and baby. Readiness for exclusive breastfeeding includes knowledge, skills and a positive attitude towards breastfeeding. The more prepared a mother is to breastfeed, the more likely she is to have a successful and smooth experience in providing breast milk to her baby. The mother's readiness to provide exclusive breastfeeding can be given since pregnancy. The aim of this community service activity is to provide understanding to pregnant women so that they are physically and mentally ready to provide exclusive breastfeeding. The method used in this community service activity is to provide health education about the importance of exclusive breastfeeding, correct breastfeeding techniques, breastfeeding position and attachment, and mental preparation before birth and breastfeeding. This activity was carried out for one day and was attended by 10 respondents from third trimester pregnant women. Before being given education, a pre-test and post-test were carried out regarding readiness for exclusive breastfeeding. After education, it was found that there was an effect of education on increasing the readiness to provide exclusive breastfeeding for pregnant women in the third trimester. It is hoped that the results of this community service can optimize the preparation of pregnant women so that they are physically and psychologically ready to provide exclusive breastfeeding.

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Exclusive Breastfeeding Readiness, Physical Readiness, Mental Readiness*

1. Pendahuluan

Peningkatan status gizi Masyarakat sebagai bagian dari indikator keberhasilan Pembangunan kesehatan. Status gizi Masyarakat dapat memberikan Gambaran terhadap derajat kesehatan Masyarakat di suatu wilayah. Status gizi pada bayi dan anak sangat tergantung pada pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupan. ASI mampu mencukupi seluruh kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial dan spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan tubuh, anti alergi serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI sesuai dengan kebutuhan dan kondisi saluran pencernaan bayi. (Sudargo & Kusmayanti, 2023). Manfaat lain pemberian ASI Eksklusif adalah sebagai Upaya pencegahan stunting pada bayi. Pemberian ASI eksklusif merupakan cara termudah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Manfaat ASI eksklusif telah terbukti membantu anak dalam asupan gizi yang cukup sehingga meminimalisir risiko terjadinya stunting pada anak. (Hizriyani & Aji, 2021).

Pembentukan ASI telah dimulai sejak awal kehamilan. Status nutrisi ibu dalam kehamilan mempengaruhi proses laktasi. Selain faktor nutrisi, faktor lain yang menentukan keberhasilan proses laktasi yaitu faktor psikologis ibu dan kondisi fisiologis payudara. Untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif, perlu dilakukan upaya untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan terhadap ibu dalam 3 tahap. Tahap pertama pada masa kehamilan (antenatal), tahap kedua sewaktu ibu dalam persalinan (prenatal), dan terakhir pada masa menyusui dan sampai anak berumur 2 tahun.

Manajemen laktasi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh ibu, ayah dan keluarga untuk menunjang keberhasilan Pemberian ASI eksklusif. Salah satu faktor yang mendukung pemberian ASI eksklusif adalah pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi. Usaha untuk mengoptimalkan manajemen laktasi perlu dilakukan dari mulai kehamilan, bersalin, dan nifas. Pada masa kehamilan dilakukan perawatan payudara yang bertujuan agar payudara bersih sebelum menyusui dan memperlancar ASI. Setelah bayi lahir di anjurkan untuk melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang bermanfaat untuk merangsang produksi hormon oksitosin bagi ibu melalui kontak langsung antara kulit ibu dengan bayinya. (Seftia, Novianti, & Maryani, 2020).

Kesiapan Pemberian ASI eksklusif dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti budaya, norma sosial, ketersediaan dukungan dan informasi, serta aksesibilitas terhadap fasilitas kesehatan dan layanan dukungan menyusui. Perlu ada upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, serta dukungan untuk meningkatkan keterampilan menyusui dan mengatasi masalah yang mungkin terjadi. Ini dapat dilakukan melalui kampanye sosial, dukungan individu dari para ahli laktasi dan dukungan keluarga dan masyarakat yang positif terhadap menyusui. Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan ibu, efikasi diri ibu menyusui, pekerjaan ibu, keyakinan dan kepercayaan, budaya, paparan informasi, dukungan keluarga dan dukungan tenaga kesehatan. (Rani, Yunus, Katmawanti, & Wardani, 2022).

Kesiapan Pemberian ASI eksklusif sangat penting untuk meningkatkan keberhasilan perawatan nifas. Kesiapan Pemberian ASI eksklusif mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif terhadap menyusui. Semakin siap seorang ibu untuk menyusui, semakin besar kemungkinan dia memiliki pengalaman yang sukses dan lancar dalam memberikan ASI pada bayinya. Pengetahuan tentang menyusui sangat penting dalam meningkatkan kesiapan menyusui. Pengetahuan ini termasuk pemahaman tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, tanda-tanda bahwa bayi sudah cukup makan, dan cara mengatasi masalah umum yang mungkin terjadi selama menyusui. (Kodariyah, Anggorowati, & Zubaidah, 2023).

Kesiapan Pemberian ASI eksklusif dapat dimulai sejak ibu hamil saat *antenatal care* atau pemeriksaan kehamilan. Berbagai cara edukasi dapat dilakukan diantaranya adalah dengan edukasi menggunakan visualisasi praktik menyusui yaitu menyampaikan informasi melalui kombinasi ceramah, video, gambar, simbol, barang analogi dan praktik seperti yang dilakukan oleh Yanti, Astuti, & Susilawati, (2021). Cara edukasi yang lain dapat juga menggunakan booklet yang telah dilakukan oleh Adiести, Khasanah, & Safitri, (2022) terbukti efektif meningkatkan kesiapan ibu Pemberian ASI eksklusif.

Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan pemahaman dan pendampingan ibu hamil untuk mempersiapkan pemberian ASI eksklusif sedini mungkin, sebelum ibu melahirkan. Mitra sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III dengan penilaian kesiapan pemberian ASI eksklusif menggunakan kuesioner. Pengabdian kepada

Masyarakat dilaksanakan di laboratorium keperawatan Kampus 2 Fakultas Ilmu Kesehatan UMPP karena Selain mendapat edukasi, peserta juga dilakukan pelayanan pemeriksaan kehamilan yang komprehensif.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 30 Desember 2024 di kampus 2 Fakultas Ilmu Kesehatan UMPP. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang diperiksa kehamilan sebanyak 10 orang. Acara dimulai dengan pemeriksaan kesehatan dan dilanjutkan pemberian edukasi oleh tim pengabdian Masyarakat. Sebelum memulai edukasi, peserta diberikan kuesioner terkait kesiapan menyusui, dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan diakhiri dengan pengisian kuesioner *post test*. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner kesiapan menyusui yang terdiri dari 21 pertanyaan dengan pertanyaan 1-10 meliputi kesiapan fisik, dan pertanyaan 11-21 meliputi kesiapan mental.

Adapun edukasi dilakukan oleh tim pengabdian Masyarakat dengan menyampaikan materi. Materi yang disampaikan meliputi manfaat ASI Eksklusif, proses menyusui, posisi dan perlekatan menyusui, dan persiapan mental persalinan dan menyusui. Proses edukasi berlangsung secara interaktif. Peserta aktif bertanya terkait persiapan menyusui yang perlu dilakukan dari saat ini. Peserta juga menanyakan makanan-makanan yang aman dikonsumsi oleh ibu dan pengaruhnya terhadap kondisi kesehatan ibu dan janin.



Gambar 1. Pemberian Edukasi : Pentingnya ASI Eksklusif



Gambar 2 Pemberian Edukasi : Posisi dan Perlekatan yang Benar



Gambar 3 Pemberian Edukasi : Persiapan Mental menuju persalinan dan menyusui

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 10 orang ibu hamil trimester III. Peserta tergambar pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik responden

Kriteria	Jumlah	Persentase
1. Usia Ibu 20-35 tahun	10	100
2. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga	10	100
3. Pendidikan		
SD	3	30
SMP	4	40
SMA	3	30
4. Kehamilan		
Primigravida	1	10
Multigravida	9	90

Seluruh peserta merupakan ibu pada usia produktif yang sehat dan seluruhnya adalah ibu rumah tangga. Pendidikan ibu 40%nya adalah SMP, dan hampir 90% merupakan kehamilan kedua atau lebih.

Tabel 2. Hasil Analisa Data Pengabdian Masyarakat

Variable	Mean	Median	SD	P value
Kesiapan Pemberian ASI eksklusif				
Sebelum	16,8	18	3,03	0,000
Setelah	16,5	19	3,67	

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai *mean posttest* daripada *pretest* namun *median* mengalami peningkatan. Sedangkan hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh edukasi terhadap kesiapan Pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III dengan nilai *P value* 0,000.

Kesiapan pemberian ASI Eksklusif terdiri dari kesiapan fisik dan mental. Kesiapan fisik pemberian ASI eksklusif terdiri dari penilaian terkait perawatan payudara dan pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu selama hamil dan setelah melahirkan. Perawatan payudara yang dapat disiapkan selagi masa kehamilan adalah pemeriksaan payudara, adanya benjolan payudara dan perlunya perawatan payudara semasa kehamilan untuk persiapan menyusui. Hal ini

sesuai dengan penelitian Rinata, Rusdyati, & Sari, (2016) yang menunjukkan bahwa paritas, pendidikan, pekerjaan, masalah payudara berpengaruh terhadap tehnik menyusui. Penelitian lain menunjukkan keberhasilan intervensi perawatan payudara sebagai strategi kesiapan pemberian ASI Eksklusif.(Fitriani & Syahputri, 2019).

Kesiapan mental pemberian ASI eksklusif secara mental meliputi pentingnya mempersiapkan mental ibu secara matang untuk menyusui. Ibu juga dinilai pengetahuan terkait menyusui seperti persiapan memerah ASI, pengalaman ibu dan orang lain terkait menyusui, kebiasaan dan kepercayaan terkait menyusui di wilayah setempat, serta pengetahuan terkait proses menyusui. Dukungan tenaga kesehatan menjadi salah satu yang menguatkan mental ibu dalam kesiapan pemberian ASI eksklusif. Sesuai penelitian Amelia, Arif, & Anggraini, (2023) yang menunjukkan pengaruh yang signifikan bagi tenaga kesehatan yang memberi dukungan dalam keberhasilan menyusui. Peran tenaga kesehatan yaitu memberi edukasi gizi dan kesiapan mental psikologi bagi ibu sehingga ibu dapat mencapai keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.

Kesiapan ibu dalam pemberian ASI eksklusif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. (Lentina, Etika, & Budiono, 2021). Pemberian edukasi yang sesuai akan membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam kesiapan pemberian ASI eksklusif. Pemberian edukasi persiapan pemberian ASI eksklusif sebagai dukungan tenaga kesehatan dalam membantu ibu terhindar dari gangguan dan kegagalan menyusui eksklusif.

4. Simpulan dan Saran

Edukasi dan senam diikuti oleh 10 peserta ibu hamil trimester III. Peserta antusias mengikuti acara dan mengetahui manfaat ASI eksklusif, tehnik menyusui yang benar, posisi dan perlekatan menyusui yang benar serta cara relaksasi yang baik untuk mengatasi masalah emosional selama kehamilan. Peserta menjadi termotivasi untuk dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Hasil pengabdian kepada Masyarakat ini dihadapkan dapat mengoptimalkan kemampuan ibu hamil untuk dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya selama 6 bulan.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Kepala LPPM UMPP dan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMPP serta Kaprodi Sarjana Keperawatan UMPP atas izin dan fasilitasnya sehingga kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih juga peneliti ucapkan kepada pihak-pihak yang membantu berjalannya pelaksanaan pengabdian masyarakat.

6. Daftar Pustaka

- Adiesti, F., Khasanah, N. A., & Safitri, C. A. (2022). Intervensi Upaya Promotif Kesehatan melalui Edukasi dengan Booklet untuk Kesiapan Ibu Menyusui pada Ibu Nifas di Desa Sumber Tebu KECamatan BAngsal KABupaten Mojokerto. *Jurnal Abdimakes*, 9(2), 21–29.
- Amelia, R., Arif, A., & Anggraini, A. (2023). Hubungan Peran Tenaga Kesehatan, Keberhasilan Gizi Menyusui Dan Kesiapan Mental-Psikologi Ibu Dengan Keberhasilan Menyusui Bayi Di Puskesmas Talang Betutu Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4354–4364.
- Fitriani, F., & Syahputri, V. N. (2019). Strategi Kesiapan Pemberian Asi Eksklusif Melalui Breast Care Pada Ibu Primigravida. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 5(2), 52. <http://doi.org/10.35308/j-kesmas.v5i2.1152>
- Hizriyani, R., & Aji, T. S. (2021). Pemberian ASI Eksklusif sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Jendela Bunda*, 8(2), 56–58. Retrieved from <https://ojs.nchat.id/index.php/nchat/article/view/13>
- Kodariyah, K., Anggorowati, A., & Zubaidah, Z. (2023). Kesiapan menyusui ibu nifas di kawasan Asia: Literatur review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1149–1156.
- Lentina, N., Etika, R., & Budiono, D. I. (2021). The Effect of Mother's Readiness on Breastfeeding Success. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 152–159. <http://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.152-159>
- Rani, H., Yunus, M., Katmawanti, S., & Wardani, H. E. (2022). Systematic Literature Review

- Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. *Sport Science and Health*, 4(4), 376–394. <http://doi.org/10.17977/um062v4i42022p376-394>
- Rinata, E., Rusdyati, T., & Sari, P. A. (2016). Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan dan Keefektifan Menghisap - Studi pada Ibu Menyusui di RSUD Sidoarjo. In *Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (pp. 129–139).
- Seftia, B. A., Novianti, N., & Maryani, D. (2020). Implementasi Manajemen Persiapan Laktasi. *Journal Of Midwifery*, 8(2), 15–23. <http://doi.org/10.37676/jm.v8i2.1199>
- Sudargo, T., & Kusmayanti, N. A. (2023). *Pemberian ASI Eksklusif sebagai Makanan Sempurna untuk Bayi*. Yogyakarta: Gadjah MAda University Press.
- Yanti, R. D., Astuti, M., & Susilawati, E. H. (2021). Efektivitas Edukasi Asi Dengan Visualisasi Praktik Terhadap Kesiapan Menyusui Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 450–456. <http://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1982>