

UPAYA PENINGKATAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI DUSUN BANJAREJO, DESA MERAK BATIN, KECAMATAN NATAR, KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Sutarto^{1*}, Nanda Fitri Wardani¹, Ratna Dewi Puspita Sari¹, Winda Trijayanthi Utama¹, Reni Indriyani²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Indonesia

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan kebutuhan vital bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan, namun cakupan pemberiannya di Indonesia masih rendah, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dan menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif di Dusun Banjarejo, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini terdiri dari tiga tahap: persiapan dengan kajian literatur dan survei awal, pelaksanaan penyuluhan melalui ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi praktik, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 3,33 yang meningkat menjadi 6,73 pada post-test, menghasilkan total peningkatan sebesar 102%. Peningkatan paling signifikan terlihat pada pertanyaan tentang cara mengatasi pembengkakan payudara dan durasi pemberian ASI eksklusif. Hasil ini mengindikasikan keberhasilan metode penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai ASI eksklusif dan praktik menyusui yang benar. Kesimpulannya, kegiatan PKM ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif, dan untuk keberlanjutan program, disarankan dilakukan penyuluhan rutin serta penguatan akses terhadap informasi dan fasilitas yang mendukung, agar target kesehatan nasional dapat tercapai dengan baik.

Kata kunci: ASI, Eksklusif, Penyuluhan, Pengetahuan, Ibu Hamil.

*Korespondensi:

Sutarto

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62 812 7270 605 | Email: sutartoi@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan kebutuhan vital bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan.¹ ASI mengandung berbagai komponen nutrisi yang tidak dapat ditemukan pada susu formula atau makanan lainnya, seperti antibodi dan faktor pertumbuhan yang berperan penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi dan mendukung pertumbuhan optimal.² Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif sebagai sumber utama nutrisi bayi, dan di Indonesia, upaya promosi ASI eksklusif juga telah menjadi bagian dari program prioritas kesehatan ibu dan anak.³ Meski demikian, cakupan pemberian ASI eksklusif di berbagai daerah masih tergolong rendah.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan Survei Kesehatan Ibu dan Anak (SKI) 2018, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target yang diharapkan, terutama di wilayah-wilayah yang mengalami keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan.⁴ Berdasarkan Profil Kesehatan Lampung Selatan dan data dari Puskesmas Natar, persentase ibu yang memberikan ASI eksklusif di wilayah ini masih kurang optimal, sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai manfaat ASI eksklusif dan cara menyusui yang benar.^{5,6} Selain itu, data dari Renstra Dinas Kesehatan Lampung Selatan juga menunjukkan bahwa angka

pemberian ASI eksklusif di wilayah ini masih di bawah target pemerintah, dengan tingkat pencapaian yang bervariasi di setiap kecamatan.

Dusun Banjarejo di Kecamatan Natar merupakan salah satu wilayah yang memerlukan perhatian khusus dalam hal peningkatan cakupan ASI eksklusif. Berdasarkan data dari Puskesmas Natar, cakupan ASI eksklusif di wilayah ini tergolong rendah, dan angka keluhan mengenai permasalahan menyusui cukup tinggi.⁷ Beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif di Banjarejo antara lain keterbatasan akses informasi, kurangnya fasilitas pendukung bagi ibu menyusui, dan minimnya pengetahuan mengenai cara menyusui yang benar dan cara menangani permasalahan menyusui, seperti bendungan ASI dan pembengkakan payudara. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang intensif melalui penyuluhan dan edukasi kepada para ibu hamil dan ibu balita di wilayah ini.

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dan ibu balita di Dusun Banjarejo tentang pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan pertama, memberikan pengetahuan mengenai tanda kecukupan ASI dan komponen nutrisi penting seperti *hindmilk* dan *foremilk*, serta mengajarkan teknik menyusui yang benar agar bayi mendapatkan manfaat maksimal dari ASI. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan membekali peserta dengan keterampilan perawatan payudara, seperti pijat oksitosin dan cara mengatasi bendungan ASI atau pembengkakan payudara, sehingga para ibu lebih percaya diri dalam menyusui dan mampu mengatasi tantangan umum yang dihadapi. Secara keseluruhan, penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di wilayah Dusun Banjarejo, mendukung target kesehatan nasional, dan memperbaiki angka kesehatan ibu dan anak di Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

Dengan penyuluhan ini, diharapkan para ibu lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif dan mampu mengatasi berbagai tantangan menyusui yang sering mereka hadapi. Hal ini juga akan memberikan dampak positif terhadap tumbuh kembang anak, mendukung pencapaian target kesehatan nasional, serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak di wilayah tersebut.

METODE

Metode kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini terbagi dalam tiga tahap utama. Tahap pertama meliputi persiapan yang matang, termasuk kajian literatur terkini mengenai ASI eksklusif dan survei awal di Dusun Banjarejo untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan setempat. Koordinasi dengan Puskesmas Natar dan tokoh masyarakat juga krusial untuk memastikan kelancaran program. Materi penyuluhan yang komprehensif dan menarik akan disiapkan, meliputi manfaat ASI, teknik menyusui, perawatan payudara, dan solusi untuk masalah umum seperti bendungan ASI. Metode penyuluhan yang dipilih akan disesuaikan dengan kondisi setempat, yaitu penyuluhan kelompok ibu balita menyusui dan ibu hamil dan menggunakan media edukasi poster dan liflet.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan. Penyuluhan dilakukan sesuai metode yang telah ditetapkan, dengan penekanan pada praktik dan demonstrasi langsung untuk memastikan pemahaman yang optimal. Diskusi tanya jawab peserta untuk mengatasi permasalahan khusus yang dihadapi ibu yang sedang menyusui. Dokumentasi menyeluruh dilakukan untuk merekam seluruh proses kegiatan, mulai dari penyuluhan hingga interaksi dengan peserta.

Tahap ketiga fokus pada evaluasi kegiatan penyuluhan. Data yang terkumpul dianalisis untuk mendapatkan gambaran hasil penyuluhan melalui evaluasi pre-test dan post-test peserta penyuluhan menghasilkan laporan komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) tentang ASI eksklusif berhasil dilaksanakan pada 9 Oktober 2024 di Posyandu Nusa Indah, Dusun Banjarejo, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan yang dipandu dr. Nanda Fitri Wardani, MPH dan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan Sutarto, SKM, M.Epid. sebagai penanggung jawab lapangan, diikuti oleh ibu hamil dan menyusui setempat. Materi yang disampaikan mencakup definisi ASI eksklusif, manfaatnya, tanda-tanda ASI cukup, komponen ASI (*hindmilk* dan *foremilk*), teknik menyusui yang benar, perawatan payudara (pijat oksitosin), dan penanganan bendungan ASI. Metode penyampaian menggabungkan ceramah, sesi tanya jawab interaktif, dan demonstrasi praktik untuk pemahaman yang optimal. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.^{8,9}

Tabel 1. Distribusi Peserta Penyuluhan Berdasarkan Kelompok Usia.

No.	Rentang Usia	Jumlah	Percent
1	Usia 17 - 20 th	1	2,63
2	Usias 21 - 35 th	31	81,58
3	Usia 35 th ke atas	6	15,79
Total		38	100,0

Pada Tabel 1 menggambarkan distribusi peserta penyuluhan ASI eksklusif berdasarkan kelompok usia. Dari total 38 peserta, mayoritas berada dalam rentang usia 21 hingga 35 tahun, mencapai 81,58% (31 orang). Kelompok usia ini memang umum aktif terlibat dalam kegiatan menyusui, mengingat sebagian besar berada pada usia produktif dan masa reproduksi. Selanjutnya, 15,79% (6 orang) peserta berusia lebih dari 35 tahun, yang mungkin mewakili pengalaman lebih dalam menyusui dan peran sebagai mentor. Hanya 2,63% (1 orang) dari peserta yang berusia 17 hingga 20 tahun, menandakan kehadiran generasi muda yang belum lama memulai peran sebagai ibu. Distribusi ini menunjukkan fokus utama penyuluhan pada kelompok usia paling relevan untuk tema ASI eksklusif.

Tabel 2. Distribusi Peserta Penyuluhan Berdasarkan Tingkat Pendidikan.

No.	Pendidikan	Jumlah	Percent
1	SD	6	15,79
2	SLTP	15	39,47
3	SLTA	17	44,74
Total		38	100,0

Selanjutnya pada Tabel 2 menunjukkan distribusi peserta penyuluhan ASI eksklusif berdasarkan tingkat pendidikan. Dari total 38 peserta, mayoritas memiliki tingkat pendidikan SLTA (Sekolah Lanjut Tingkat Atas), yang mencapai 44,74% (17 orang), menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki latar belakang pendidikan yang cukup tinggi untuk memahami

informasi yang disampaikan. Selanjutnya, peserta dengan pendidikan SLTP (Sekolah Lanjut Tingkat Pertama) merupakan kelompok terbesar kedua, dengan presentase 39,47% (15 orang). Sedangkan, 15,79% (6 orang) peserta memiliki pendidikan SD (Sekolah Dasar). Distribusi ini mencerminkan keberagaman latar belakang pendidikan di antara peserta, yang dapat mempengaruhi cara memahami dan menerapkan informasi mengenai ASI eksklusif dalam praktik sehari-hari.

Tabel 3. Distribusi Peserta Penyuluhan Berdasarkan Status Sebagai Wanita Usia Subur.

No.	Status WUS	Jumlah	Percent
1	Menyusui	15	39,47
2	WUS	10	26,32
3	Hamil	13	34,21
Total		38	100,00

Tabel 3 menunjukkan distribusi peserta penyuluhan ASI eksklusif berdasarkan status sebagai Wanita Usia Subur (WUS). Dari total 38 peserta, 39,47% (15 orang) adalah ibu yang sedang menyusui, mencerminkan keterlibatan langsung dalam tema penyuluhan. Selanjutnya, 34,21% (13 orang) peserta berstatus hamil, menandakan bahwa mereka berada pada fase kritis di mana informasi tentang ASI sangat relevan. Sementara itu, 26,32% (10 orang) peserta tergolong dalam kategori WUS yang tidak sedang hamil atau menyusui. Distribusi ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil menarik partisipasi dari berbagai status, dengan fokus pada kelompok yang sangat berpotensi menerima manfaat langsung dari informasi mengenai ASI eksklusif.



Gambar 1. Alat Peraga Penyuluhan (a) dan Praktik Pijat "I Love You" (b).

Pada alat peraga poster ini memberikan informasi yang komprehensif tentang ASI eksklusif, menjelaskan definisi, komposisi, dan manfaatnya bagi ibu dan bayi. Bagian pertama menjelaskan definisi ASI eksklusif sebagai pemberian ASI saja selama enam bulan pertama kehidupan bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Kemudian, infografis menjelaskan komponen ASI yang kaya akan nutrisi penting seperti air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan antibodi yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perlindungan bayi dari infeksi. Tanda-tanda ASI yang cukup juga dijelaskan secara ringkas dan mudah dipahami.

Pada bagian kedua menjelaskan tentang manfaat ASI bagi ibu dan bayi. Manfaat bagi ibu meliputi percepatan pemulihan pasca persalinan, pengurangan risiko kanker, penurunan berat badan, dan peningkatan ikatan emosional. Manfaat bagi bayi antara lain peningkatan kekebalan tubuh, asupan nutrisi yang optimal, penurunan risiko obesitas, dukungan perkembangan otak, dan pengurangan risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS). Poster ini menggunakan visual yang menarik dan mudah dipahami, menjadikannya alat edukasi yang efektif tentang pentingnya ASI eksklusif.



Gambar 2 Foto Bersama dengan sebagian Peserta (a) dan Tim Penyuluhan (b).

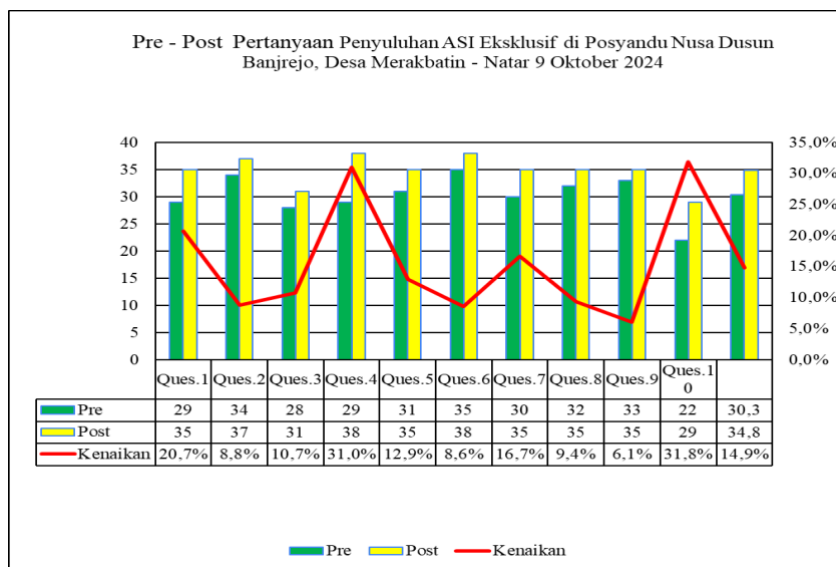
Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai ASI eksklusif setelah mengikuti penyuluhan. Meskipun pre-test menunjukkan pengetahuan awal yang masih kurang, khususnya dalam teknik menyusui dan perawatan payudara, post-test menunjukkan peningkatan skor rata-rata yang berarti.

Tabel 4. Daftar Pertanyaan pada Pre dan Post-test

No	Pertanyaan	Pre	Post	Kenaikan
Ques.1	Apa itu ASI Eksklusif?	29	35	20,7%
Ques.2	Berikut ini merupakan manfaat ASI bagi bayi adalah...	34	37	8,8%
Ques.3	Apa yang seharusnya dilakukan ibu yang ingin memberikan ASI Eksklusif?	28	31	10,7%
Ques.4	Berikut merupakan cara perawatan payudara yang benar adalah...	29	38	31,0%
Ques.5	Berikut ini manfaat menyusui bagi ibu adalah...	31	35	12,9%
Ques.6	Tanda ASI cukup diberikan kepada bayi adalah...	35	38	8,6%
Ques.7	Bagaimana cara mengatasi pembengkakan pada payudara...	30	35	16,7%
Ques.8	Bagaimana cara menyusui yang baik?	32	35	9,4%
Ques.9	Apakah yang sebaiknya dilakukan jika ASI tidak keluar setelah melahirkan?	33	35	6,1%
Ques.10	Sampai kapan ASI eksklusif sebaiknya diberikan kepada bayi?	22	29	31,8%
	Skor Rerata	30,3	34,8	14,9%

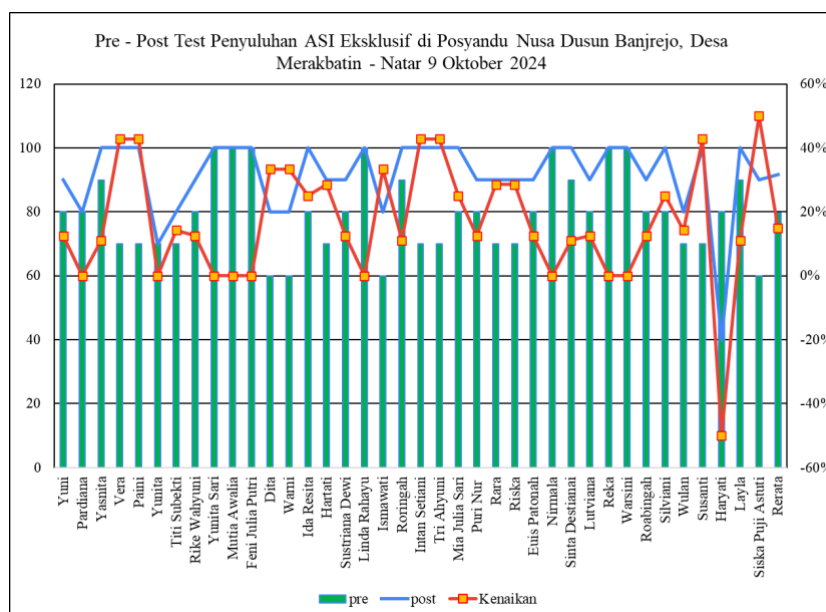
Tabel 4 di atas menunjukkan hasil evaluasi pre-test dan post-test mengenai pengetahuan peserta tentang ASI eksklusif setelah mengikuti penyuluhan. Setiap pertanyaan mencerminkan aspek berbeda terkait ASI dan menyusui. Rata-rata peningkatan pengetahuan untuk semua pertanyaan mencapai 14,9%, dengan nilai pre-test sebesar 30,3 dan post-test

sebesar 34,8. Pertanyaan tentang cara perawatan payudara yang benar menunjukkan peningkatan terbesar sebesar 31%, diikuti oleh pertanyaan mengenai durasi pemberian ASI eksklusif yang meningkat sebesar 31,8%. Sementara itu, peningkatan terendah terlihat pada pertanyaan mengenai tindakan yang seharusnya dilakukan ibu jika ASI tidak keluar setelah melahirkan, dengan kenaikan hanya 6,1%. Secara keseluruhan, meskipun ada variasi dalam tingkat peningkatan di antara pertanyaan, hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang ASI eksklusif dan praktik menyusui yang benar. Secara fluktuatif dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Grafik Keadaan Pengetahuan berdasarkan Jenis Pertanyaan

Pada Gambar 4 menyajikan pre-test dan post-test pengetahuan individu mengenai ASI eksklusif menunjukkan peningkatan signifikan setelah penyuluhan. Nilai pre-test berkisar dari 60 hingga 100, dengan beberapa peserta seperti Dani dan Miya Julia Sari mencapai skor sempurna pada sesi awal. Setelah penyuluhan, semua peserta mencapai nilai post-test antara 90 hingga 100, mengindikasikan peningkatan pemahaman yang substansial. Peserta seperti Robingah dan Silviani mencatat kenaikan tertinggi dengan peningkatan sebesar 40,6%, menunjukkan bahwa strategi penyuluhan yang diterapkan sangat efektif dalam menambah pengetahuan mereka. Kenaikan nilai ini mencerminkan pemahaman lebih baik terhadap konsep ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta manfaat ASI bagi ibu dan bayi.



Gambar 4. Grafik Keadaan Pengetahuan Berdasarkan masing-masing Peserta.

Sementara itu, peserta seperti Layla menunjukkan kenaikan terendah dengan hanya 2.2%, meski demikian, masih terlihat adanya peningkatan, menunjukkan bahwa penyuluhan tetap memberikan dampak positif. Rata-rata nilai pre-test adalah 79.7, sedangkan post-test meningkat menjadi 91.6, dengan kenaikan rata-rata keseluruhan sebesar 14.9%. Hasil ini menggarisbawahi efektivitas pendekatan interaktif yang digunakan selama penyuluhan, termasuk ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi praktik. Peningkatan ini juga mengindikasikan bahwa mayoritas peserta berhasil memahami dan menerapkan teknik menyusui yang benar, serta mengerti lebih dalam manfaat ASI eksklusif. Pencapaian ini tidak hanya penting bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak di komunitas, tetapi juga mendukung upaya mencapai target kesehatan nasional terkait pemberian ASI eksklusif. Adanya variasi kenaikan di antara peserta menunjukkan perlunya pendekatan lebih personal dan berkelanjutan untuk mendukung individu yang mungkin memerlukan bantuan lebih lanjut..

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) mengenai ASI eksklusif yang dilaksanakan pada 9 Oktober 2024 di Posyandu Nusa Indah, Dusun Banjarejo, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, merupakan upaya signifikan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan di kalangan ibu hamil dan menyusui. Dipandu oleh dr. Nanda Fitri Wardani, MPH, dan Sutarto, SKM, M.Epid, kegiatan ini merupakan penyuluhan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta perawatan payudara. Materi yang disampaikan meliputi definisi, manfaat, tanda-tanda kecukupan ASI, serta penanganan masalah menyusui. Metode interaktif yang digunakan, seperti ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi praktik, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta, yang terlihat dari hasil pre-test dan post-test. Dengan pendekatan ini, diharapkan setiap ibu akan mampu menerapkan pengetahuan yang didapat demi kesehatan bayi dan diri mereka sendiri, sekaligus mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung pemberian ASI eksklusif di komunitas.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) tentang ASI eksklusif menunjukkan bahwa mayoritas peserta berusia 21 hingga 35 tahun, kelompok usia yang biasanya aktif terlibat dalam menyusui. Ibu di usia produktif lebih terbuka terhadap pendidikan mengenai kesehatan, termasuk ASI. Usia ini juga berkorelasi dengan tanggung jawab sebagai orang tua, ibu lebih

cenderung mencari informasi tentang praktik menyusui. Pengetahuan yang diperoleh pada tahap ini penting untuk membangun fondasi bagi keberlanjutan kesehatan anak, sesuai dengan rekomendasi WHO yang mengedepankan ASI eksklusif sebagai sumber nutrisi utama untuk bayi.^{10,11}

Kelompok peserta di atas 35 tahun juga memberikan perspektif yang berharga, kelompok ini memiliki pengalaman lebih dalam praktik menyusui. Pengalaman menyusui dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dan mempengaruhi keputusan mereka untuk memberikan ASI eksklusif. Hal ini sejalan dengan hasil yang menunjukkan bahwa wanita yang lebih berpengalaman cenderung lebih dapat menghadapi tantangan menyusui, seperti pembengkakan payudara atau keterbatasan ASI. Keberadaan grup usia ini penting dalam menciptakan jaringan dukungan sosial di antara ibu-ibu, memfasilitasi berbagi pengalaman, yang dapat meningkatkan tingkat keberhasilan menyusui di komunitas.¹²

Menurut Tabel 2, mayoritas peserta memiliki pendidikan SLTA (44,74%), yang menunjukkan bahwa mereka mampu memahami informasi yang disampaikan dalam penyuluhan. Pengetahuan yang cukup tinggi tentang ASI eksklusif dapat memicu sikap positif ibu terhadap praktik menyusui. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan dan nutrisi. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan memiliki peranan vital dalam meningkatkan kesadaran terhadap manfaat dan cara mengelola ASI eksklusif. Partisipasi dalam penyuluhan ini juga memberikan kesempatan bagi ibu untuk berdiskusi secara langsung dan mengatasi kesalahpahaman seputar menyusui, yang sering kali muncul dalam masyarakat.^{13,14}

Sebaliknya, 15,79% peserta dengan pendidikan SD menunjukkan pentingnya edukasi sebanyak mungkin di berbagai tingkatan. Meskipun pendidikan rendah dapat menimbulkan tantangan dalam pemahaman, upaya penyuluhan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dasar yang diperlukan untuk menyusui. Hasil penyuluhan ini membuktikan bahwa strategi komunikasi yang inklusif dan metode interaktif dapat membantu mengatasi kesenjangan informasi dan memfasilitasi pemahaman yang lebih baik di kalangan ibu dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta untuk memaksimalkan pemahaman.¹⁵

Table 3 menunjukkan bahwa 39,47% dari peserta adalah ibu menyusui, sementara 34,21% adalah ibu hamil, yang menunjukkan partisipasi aktif dari kelompok yang langsung terlibat dalam penyampaian informasi tentang ASI. Partisipasi langsung dari ibu hamil dan menyusui dalam penyuluhan meningkatkan kemungkinan mereka untuk menerapkan informasi yang didapat. Upaya ini tidak hanya membantu dalam memberikan pengetahuan yang relevan tetapi juga membangkitkan rasa saling mendukung di antara peserta, yang sangat berguna dalam menghadapi tantangan menyusui.¹⁶ Peserta yang berstatus sebagai WUS yang tidak sedang hamil atau menyusui juga menunjukkan bahwa penyuluhan dapat menciptakan kesadaran sebelumnya. Wanita yang tidak dalam masa kehamilan atau menyusui tetap dapat menerima manfaat dari penyuluhan ini dengan memahami pentingnya ASI untuk bayi yang akan datang. Hal ini menunjukkan potensi penyuluhan untuk memfasilitasi informasi yang bermanfaat bagi semua kelompok usia subur, sehingga menciptakan pandangan positif tentang pentingnya ASI dalam komunitas secara keseluruhan. Dengan mendidik calon ibu dan mendukung mereka dengan informasi yang tepat, diharapkan cakupan pemberian ASI eksklusif di daerah tersebut dapat meningkat.

Kegiatan penyuluhan ASI eksklusif yang dilaksanakan di Posyandu Nusa Indah memberi wawasan penting mengenai pemahaman ibu hamil dan menyusui tentang pemberian ASI. Pendidikan tentang ASI eksklusif sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaatnya, baik untuk ibu maupun bay.¹⁷ Pengetahuan mengenai ASI eksklusif secara langsung mempengaruhi kebiasaan menyusui di kalangan ibu-ibu, di mana dukungan dari pihak kesehatan dan pendidikan masyarakat menjadi kunci utama.¹⁸ Hal ini sejalan dengan hasil bahwa kampanye pendidikan yang menerapkan interaksi langsung dapat meningkatkan pemahaman peserta.¹⁹

Hasil pre-test dan post-test pada kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, terutama dalam aspek teknik menyusui dan perawatan payudara. Penyuluhan yang efektif dengan metode ceramah dan demonstrasi praktik dapat memfasilitasi pemahaman lebih baik dibandingkan penyampaian informasi saja.²⁰ Hal ini mencerminkan hasil yang diperoleh bahwa metode kombinasi ceramah, tanya jawab, dan praktik langsung memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta.²¹ Oleh karena itu, strategi penyuluhan harus memperhatikan teknik penyampaian agar informasi dapat diterima dengan baik.

ASI eksklusif sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan bayi, manfaat jangka panjang bagi kedua belah pihak telah dijelaskan dalam banyak penelitian.²² ASI eksklusif selama enam bulan pertama dapat mengurangi risiko infeksi pada bayi dan meningkatkan imunitas. Selain itu, manfaat bagi ibu juga signifikan, di mana menyusui dapat membantu proses pemulihan setelah melahirkan serta mengurangi risiko beberapa jenis kanker.²³ Pengetahuan yang diperoleh melalui penyuluhan PKM ini dapat mendorong ibu untuk lebih sadar akan pentingnya memberikan ASI eksklusif, yang terbukti dari hasil evaluasi yang menunjukkan pemahaman yang lebih baik.

Dengan meningkatnya pengetahuan tentang manfaat ASI, dampak positif tidak hanya dirasakan secara individu tetapi juga kolektif. Kesadaran yang tinggi tentang pentingnya ASI eksklusif di masyarakat dapat berkontribusi pada penurunan angka kematian bayi.²⁴ Dengan pendidikan yang tepat, masyarakat akan lebih berinvestasi dalam kesehatan bayi.²⁵ Hal ini diperkuat oleh data yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang mencolok mengenai tanda-tanda ASI cukup setelah penyuluhan, menunjukan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep tetapi juga mampu menerapkannya dalam praktik sehari-hari.

Evaluasi efektifitas program penyuluhan terlihat dari hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan skor rata-rata yang signifikan.²⁶ Evaluasi program sangat penting untuk menentukan keberhasilan kegiatan edukasi kesehatan.²⁷ Dalam konteks ini, penggunaan pre-test dan post-test memungkinkan pengukuran peningkatan pengetahuan secara kuantitatif. Peningkatan sebesar 102% menunjukkan bahwa materi yang disampaikan berhasil dan bermanfaat bagi peserta.

Meski demikian, variasi peningkatan antara peserta menunjukkan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi pemahaman individu. Latar belakang pendidikan, pengalaman pribadi, dan dukungan keluarga dapat berperan besar dalam motivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif.²⁸ Oleh karena itu, penting bagi program penyuluhan di masa mendatang untuk memperhatikan berbagai faktor tersebut, memastikan bahwa semua peserta dapat mengakses dan memahami informasi yang diberikan dengan baik.²⁹ Implementasi strategi yang lebih terfokus dan personal dapat memaksimalkan hasil dari evaluasi yang didapatkan.

SIMPULAN

Pengabdian Masyarakat (PKM) mengenai ASI eksklusif yang dilaksanakan pada 9 Oktober 2024 di Posyandu Nusa Indah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, terutama di kalangan ibu hamil dan menyusui. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata skor meningkat dari 30,3 menjadi 34,8. Penyuluhan ini melibatkan metode interaktif yang mencakup ceramah, tanya jawab, serta demonstrasi praktik, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait pentingnya ASI eksklusif. Partisipasi yang tinggi dari berbagai kelompok usia dan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa penyuluhan ini mampu menjangkau berbagai lapisan masyarakat, mendukung upaya meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di komunitas.

Program penyuluhan sebaiknya dilanjutkan secara rutin dan terencana, dengan melibatkan komunitas dan tenaga kesehatan lokal untuk mempertahankan keberlanjutan pengetahuan yang diperoleh. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan pendekatan yang lebih personal untuk peserta dengan latar belakang pendidikan rendah agar informasi dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Malonda NSH, Sanggelorang Y. Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Kegiatan Pelatihan Pendampingan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Tataaran II Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*. 2020;2(1). doi:10.35801/jpai.2.1.2020.26830
2. Izah N, Zulfiana Ev, Rahmanindar N. Analisis sebaran dan determinan stunting pada balita berdasarkan pola asuh (status imunisasi dan pemberian ASI eksklusif). *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;11(1). doi:10.26751/jikk.v11i1.764
3. Ariendha DSR, Setyawati I, Utami K, Hardaniyati H, Zulfiana Y. Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*. 2022;1(6). doi:10.55542/jppmi.v1i6.408
4. Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. 2018;44(8).
5. Olla SI, Jumetan MA. Penyuluhan Inisiasi Menyusui Dini dan Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2023;6(12). doi:10.33024/jkpm.v6i12.12603
6. Nugraheny E, Alfiah E. Faktor Penghambat dan Penerapan ASI Eksklusif. *Jurnal Akbiduk*. Published online 2015.
7. Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan 2022*.; 2023.
8. Turrahmi L, Tahlil T, Diba F. Pelatihan Antropometri Balita Dan Komunikasi Efektif Pada Kader Posyandu: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2022;1(2).
9. Yusuf HY. Efektivitas Penggunaan Kurkumin Terhadap Peningkatan Sistem Imun Tubuh. *Dharmakarya*. 2023;12(1). doi:10.24198/dharmakarya.v12i1.34871
10. Widyastutik O, Nursya D. Kelompok Nenek Asi Sebagai Empowerment Kader Asi Di Kelurahan Mariana Pontianak. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*. 2019;15(2). doi:10.29406/br.v15i2.1335
11. Oktova R. Karakteristik Ibu Bekerja yang Mempengaruhi Pemberian ASI Perah. *Midwife's Research*. 2018;7(1).
12. Ika setyarini D, Farah Amalia NA, Reni Wahyu T. Hubungan Pengalaman Menyusui Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Menyusui (Breastfeeding Selefficacy) Pada Ibu Multigravida Trimester III. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*. Published online 2023. doi:10.36696/mikia.v7i1.121

13. Azizah N, Nisak AZ, Rahmawati AM. Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Bekerja tentang Asi Perah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(1). doi:10.26751/jikk.v14i1.1690
14. Fahriani R, Rohsiswatmo R, Hendarto A. Faktor yang Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Cukup Bulan yang Dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). *Sari Pediatri*. 2016;15(6). doi:10.14238/sp15.6.2014.394-402
15. Munawaroh M. Gambaran Faktor Predisposing Yang Mempengaruhi Rendahnya Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Puskesmas Cileunyi. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*. 2020;4(2). doi:10.33867/jaia.v4i2.125
16. Yanti RD, Mulyati S, Rahayu ES. PENERAPAN MODEL EDUKASI ASI DENGAN VISUALISASI PRAKTIK PADA IBU HAMIL. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia*. 2022;1(1). doi:10.34011/jpmki.v1i1.972
17. Pebrianthy L. Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja Di Desa Sigumuru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*. 2022;4(3). doi:10.51933/jpma.v4i3.950
18. Hajifah T, Kesumadewi T. Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Menyusui di Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*. 2021;2(3).
19. Mutaqin FM, Jubaedah I, Koestianto H, Setiabudi DI. Efektif Artificial Intelligence (AI) Dalam Belajar Dan Mengajar. *Seroja : Jurnal Pendidikan*. 2022;1(2).
20. Nurasih A. Pelatihan Dan Pendampingan Kader Sebagai Upaya Optimalisasi Posyandu Remaja Di Desa Bayuning Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2020;1(2).
21. Novelia S, Carolin BT. Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Deteksi Dini Kanker Payudara dan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri pada Remaja Putri melalui Zoominar. *Journal of Community Engagement in Health*. 2021;4(2). doi:10.30994/jceh.v4i2.165
22. Angkut C. Pendidikan Ibu Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 2020;6(3). doi:10.33024/jkm.v6i3.2795
23. Wahyuni S, Madeni B, Hasritawati H. Studi Kualitatif : Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesen. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2022;2(1). doi:10.30867/fjk.v2i1.856
24. Dina RA, Mustaqimah M, Mustafidiyah NH, et al. Edukasi Praktik Pemberian ASI Eksklusif sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Baduta. *Abdimas Galuh*. 2023;5(1). doi:10.25157/ag.v5i1.10082
25. Yuviska IA, Yuliasari D. Program Kreativitas Mahasiswa Dalam Inovasi pemberian KIE tentang Penting nya ASI Eksklusif serta Pijat Oksitosin ("KALI ASIEK" Keluarga Peduli ASI Eksklusif). *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;5(1). doi:10.33024/jpm.v5i1.10272
26. Widyaningrum EA, Wahyuni D. Pengaruh Edukasi dengan Metode Ceramah, Bernyanyi, dan Permainan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Dagusibu Obat. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*. 2023;3(1). doi:10.54082/jamsi.630
27. Anggela R, Rina R, Rosanti R, Eviliyanto E. Sosialisasi Daur Ulang Sampah Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Lingkungan Pada Masyarakat Bantaran Sungai Kapuas. *Gervasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2020;4(2). doi:10.31571/gervasi.v4i2.1774
28. Made Ririn Sri Wulandari, I Nyoman Suartha, Ni Luh Putu Dharmawati. Hubungan Motivasi Ibu Menyusui Dengan Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*. 2021;4(2). doi:10.36474/caring.v4i2.164
29. Yuliasari D, Juniantika E, Iqmy LO. Penyuluhan Tentang Tumbuh Kembang Pada Balita. *Jurnal Perak Malahayati*. 2022;4(1). doi:10.33024/jpm.v4i1.6264