

Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pentingnya ASI Eksklusif: Edukasi melalui Leaflet Interaktif

Ni Wayan Suartini¹, Fuji Khairani²

¹ Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu
wnsuartini18@gmail.com

² Program S1 Kebidanan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

ABSTRAK

ASI eksklusif memiliki peran penting dalam memastikan kesehatan dan tumbuh kembang anak secara optimal, mengurangi risiko stunting, dan meningkatkan perkembangan kognitif. Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia, termasuk di wilayah NTB, masih berada di bawah target global sebesar 70% pada 2030. Di Puskesmas Mantang, cakupan hanya mencapai 40%, dengan tantangan seperti rendahnya pengetahuan ibu, minimnya fasilitas mendukung, dan pengaruh budaya lokal. Penelitian menunjukkan bahwa perkembangan kognitif anak mencapai 50% pada empat tahun pertama kehidupan, sehingga pemberian ASI eksklusif pada periode emas sangatlah krusial. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang ASI eksklusif melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi cara menyusui yang benar, didukung dengan media leaflet sebagai sarana edukasi utama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif dan teknik penyimpanannya, yang tercermin dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test. Kesimpulan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya ASI eksklusif bagi tumbuh kembang anak. Disarankan agar program serupa diintegrasikan ke dalam pelayanan kesehatan rutin, dengan dukungan kebijakan dan fasilitas yang memadai, untuk memastikan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

Kata kunci : ASI Eksklusif, Tumbuh Kembang Anak, Edukasi Komunitas

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding plays a vital role in ensuring optimal child health and development, reducing the risk of stunting, and enhancing cognitive growth. However, the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia, including the NTB region, remains below the global target of 70% by 2030. In Mantang Health Center, the coverage is only 40%, with challenges such as low maternal knowledge, inadequate support facilities, and cultural influences. Research highlights that a child's cognitive development reaches 50% within the first four years of life, making exclusive breastfeeding during this critical period essential. This program aims to improve maternal knowledge and skills regarding exclusive breastfeeding through community-based education. Methods included counseling sessions, interactive discussions, and breastfeeding technique simulations, supported by leaflets as the primary educational tool. The results showed a significant increase in maternal understanding of the benefits of exclusive

breastfeeding and proper storage techniques, as evidenced by improved post-test scores compared to pre-test scores. In conclusion, this program successfully enhanced maternal awareness of the importance of exclusive breastfeeding for child development. It is recommended that similar programs be integrated into routine health services, supported by policies and adequate facilities, to ensure sustainable exclusive breastfeeding practices in the community.

Keywords : *Exclusive Breastfeeding, Child Development, Community Education*

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan upaya mendasar dalam memastikan kesehatan dan tumbuh kembang bayi yang optimal, sekaligus berperan penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Di tingkat global, laporan *Global Breastfeeding Scorecard* dari WHO dan UNICEF tahun 2023 mengungkapkan bahwa cakupan ASI eksklusif rata-rata dunia baru mencapai 48%, masih jauh dari target global sebesar 70% pada tahun 2030. Berbagai faktor seperti urbanisasi yang pesat, peningkatan penggunaan susu formula, serta kurangnya dukungan fasilitas kesehatan terhadap ibu menyusui menjadi tantangan utama dalam mencapai target ini. Selain itu, rendahnya pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif dan metode penyimpanannya turut memperburuk kondisi ini (1,2).

Di Indonesia, berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023, cakupan ASI eksklusif mencapai 45,5%, yang meskipun

menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, masih di bawah target global. Permasalahan umum meliputi rendahnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, pemberian makanan tambahan dini, dan kendala budaya seperti mitos bahwa ASI tidak cukup mengenyangkan. Ibu bekerja juga menghadapi tantangan dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif, terutama karena minimnya fasilitas yang mendukung penyimpanan ASI selama bekerja (3,4).

Di NTB, cakupan ASI eksklusif hanya mencapai 38% menurut laporan Dinas Kesehatan NTB tahun 2023, berada di bawah rata-rata nasional. Faktor-faktor seperti kurangnya edukasi di daerah pedesaan, tradisi lokal yang mendukung pemberian makanan tambahan dini, dan minimnya pemahaman tentang cara penyimpanan ASI menjadi penghambat utama. Survei juga menunjukkan bahwa

sebagian besar ibu di NTB belum mengetahui teknik penyimpanan ASI yang benar, sehingga kualitas ASI dapat menurun selama proses penyimpanan (5,6).

Di wilayah Puskesmas Mantang, cakupan ASI eksklusif tahun 2023 hanya mencapai 40%. Faktor-faktor seperti rendahnya pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI, kurangnya informasi tentang metode penyimpanan ASI, dan tradisi lokal yang masih kuat menjadi tantangan signifikan. Survei awal menemukan bahwa 70% ibu di wilayah Mantang bekerja sebagai petani atau buruh informal, sehingga waktu untuk menyusui secara langsung sangat terbatas. Ditambah lagi, mitos lokal yang salah, seperti keyakinan bahwa ASI tidak cukup mengenyangkan, memperburuk kondisi (5)

ASI memiliki komposisi nutrisi yang ideal untuk bayi, meliputi protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, yang semuanya mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Selain itu, ASI mengandung zat bioaktif seperti antibodi yang melindungi bayi dari infeksi, terutama selama masa neonatal. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dapat mengurangi risiko

penyakit infeksi saluran cerna, saluran pernapasan, dan alergi pada bayi. ASI juga berkontribusi pada perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Bagi ibu, menyusui membantu mempercepat pemulihan pascapersalinan, menurunkan risiko kanker payudara, dan memperkuat ikatan emosional dengan bayi (7)

Untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif, diperlukan pendekatan berkelanjutan berbasis komunitas yang melibatkan ibu, keluarga, dan tenaga kesehatan, terutama di wilayah seperti Puskesmas Mantang dengan cakupan rendah. ASI eksklusif tidak hanya menyediakan nutrisi yang optimal untuk bayi, tetapi juga mendukung tumbuh kembang fisik, mental, sosial, dan emosional anak secara menyeluruh. Perkembangan kognitif anak mencapai 50% pada empat tahun pertama, 80% pada delapan tahun, dan 100% pada usia 18 tahun. Dengan demikian, periode emas ini membutuhkan perhatian khusus, termasuk pemberian ASI eksklusif sebagai fondasi utama.

Edukasi melalui media leaflet yang efektif, didukung oleh penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi langsung, dapat

membantu ibu memahami pentingnya ASI dalam menunjang potensi genetik anak dan kesiapan mereka untuk bersaing di era global. Pengalaman pengabdian di TK Sari Asih Sumbawa yang menunjukkan seluruh siswa berkembang sesuai usia membuktikan bahwa deteksi dan intervensi dini dalam tumbuh kembang anak mampu memberikan dampak positif. Dukungan berupa fasilitas kesehatan yang memadai dan kebijakan yang mendukung, seperti penyediaan ruang menyusui di tempat kerja, sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program ASI eksklusif sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (8).

Pengabdian di Puskesmas Mantang menjadi sangat penting karena cakupan ASI eksklusif yang rendah di wilayah ini berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan pada bayi, seperti stunting, infeksi, dan keterlambatan perkembangan. Rendahnya pengetahuan ibu tentang manfaat dan metode penyimpanan ASI juga menjadi hambatan utama. Ibu yang bekerja di sektor informal, membutuhkan edukasi mengenai cara menyimpan ASI yang praktis dan efisien untuk memastikan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, tradisi

lokal yang masih mendukung pemberian makanan tambahan dini memerlukan intervensi edukasi berbasis komunitas yang dapat mengubah pola pikir masyarakat (9,10)

Pemilihan Puskesmas Mantang sebagai lokasi pengabdian didasarkan pada karakteristik wilayah yang menghadapi permasalahan kompleks dalam pemberian ASI eksklusif. Selain cakupan yang rendah, survei awal menunjukkan bahwa mayoritas ibu di Mantang belum mendapatkan informasi yang memadai tentang manfaat ASI, jenis-jenisnya, dan cara penyimpanannya. Di sisi lain, belum adanya program edukasi khusus di Puskesmas Mantang menjadikan lokasi ini strategis untuk pelaksanaan pengabdian yang dapat memberikan dampak langsung terhadap masyarakat.

Penggunaan leaflet sebagai media edukasi telah terbukti efektif di berbagai wilayah. Penelitian yang dilakukan oleh Idris & Elvinasari (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif (11). Berdasarkan hasil ini, program serupa di Puskesmas Mantang diharapkan dapat memberikan hasil yang positif dan

berkelanjutan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan ibu yang memiliki anak 3-24 bulan, keluarga, dan tenaga kesehatan secara aktif. Fokusnya adalah pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahap utama, yaitu penyuluhan menggunakan media leaflet dan edukasi kelompok dan pendampingan

1 Penyuluhan

Materi edukasi disusun sesuai kebutuhan sasaran dimana media penyuluhan dengan menggunakan poster. Media leaflet dianggap lebih efektif untuk menyampaikan informasi secara visual dan menarik perhatian masyarakat. Media ini sangat berguna dalam pengabdian masyarakat, terutama untuk meningkatkan kesadaran akan ASI Eksklusif

2 Edukasi kelompok

Dilaksanakan edukasi kelompok dalam bentuk diskusi interaktif dan simulasi cara menyusui yang benar. Selain itu, ibu juga

diajarkan cara menyimpan dan memberikan ASI yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Desa Mantang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan (*pra planning*)

Tahap persiapan diawali dengan dilakukan identifikasi bayi berdasarkan data dari Puskesmas atau posyandu setempat. Kriteria meliputi ibu yang memiliki bayi usia 0-24 bulan.

Untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Persiapan dilakukan pada tanggal 11 November 2024 dan berlokasi di Puskesmas untuk memberikan suasana kondusif agar peserta dapat fokus menerima materi penyuluhan.

Selanjutnya, tim pengabdian mempersiapkan leaflet yang akan digunakan sebagai bahan edukasi utama.



Gambar 1 : Leaflet

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan anemia pada ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 13 November 2024. Seluruh peserta yang telah diundang, yaitu sebanyak 15 ibu yang memiliki balita 3-24 bulan, hadir dengan didampingi oleh kader kesehatan dan bidan pelaksana. Kegiatan berlangsung selama 1 jam dari pukul

10.00 WITA sampai 11.00 WITA dan terdiri dari beberapa sesi berikut:

a. Penyuluhan

Penyuluhan diawali dengan *pre test* untuk mengetahui kemampuan peserta. Setelah dilakukan *pretest* secara lisan, narasumber menjelaskan informasi penting yang tercantum dalam leaflet, meliputi pengertian, manfaat, jenis-jenis ASI Eksklusif serta cara penyimpanan ASI. Setelah penyuluhan selesai, *post-test* diberikan kembali untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta.

b. Edukasi Kelompok

Sesi dimulai dengan sebuah diskusi interaktif yang memberi kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman mereka. Dalam sesi ini, peserta juga dapat mengajukan pertanyaan langsung kepada narasumber. Dengan menggunakan pendekatan yang bersifat partisipatif, narasumber mendorong keterlibatan aktif dari peserta, sehingga tercipta diskusi yang dinamis dan saling memberi wawasan.

Setelah diskusi, sesi dilanjutkan dengan simulasi yang bertujuan untuk melatih peserta cara menyusui yang benar. Dalam simulasi ini, peserta diberi kesempatan untuk berperan langsung, misalnya, praktik langsung cara menyusui ibu dengan anaknya. Simulasi ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih praktis dan aplikatif, yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para peserta.

3. Tahap Evaluasi

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita 3-24 bulan tentang ASI Eksklusif. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 5 dari 15 ibu hamil yang memiliki pengetahuan dasar mengenai ASI Eksklusif. Namun, setelah penyuluhan selesai, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 13 ibu mengerti tentang ASI Eksklusif.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Desa Mantang, dengan pendekatan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI

eksklusif, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Kegiatan ini melibatkan penyuluhan, edukasi kelompok, dan simulasi cara menyusui yang benar. Dalam hal ini, penting untuk membandingkan hasil pengabdian ini dengan penelitian lain yang juga mengkaji intervensi serupa tentang pemberian ASI eksklusif. Berikut adalah perbandingan antara pengabdian ini dengan beberapa penelitian terkait yang memfokuskan pada pendidikan dan pelatihan mengenai ASI eksklusif.

Sari & Ratnasari melakukan penelitian dengan menganalisis berbagai jurnal tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif. Penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan ASI eksklusif mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar (12). Hasil penelitian ini mirip dengan pengabdian yang dilakukan di Desa Mantang, di mana edukasi kelompok dan simulasi cara menyusui menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu setelah kegiatan berlangsung.

Namun, perbedaan utama terletak

pada lokasi dan skala penelitian. Penelitian Sari & Ratnasari dilakukan di beberapa desa di daerah pedesaan, sementara pengabdian di Desa Mantang difokuskan pada satu lokasi, yaitu Puskesmas Desa Mantang. Meskipun demikian, keduanya menggunakan pendekatan yang mirip dalam melibatkan ibu secara aktif dan meningkatkan pengetahuan mereka mengenai ASI eksklusif.

Balqis et al (2023) melakukan penelitian intervensi yaitu *quasi eksperimen* dengan *pre and post-test design* untuk menilai efektivitas kegiatan. Pengabdian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test* ($p=0,001$). Peningkatan skor rata-rata sebesar 6,87. Pemberian penyuluhan dengan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif. Penelitian ini menemukan bahwa media leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kepada ibu-ibu, karena informasi yang disampaikan mudah diakses dan dipahami (13). Di sisi lain, dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Mantang, leaflet juga digunakan sebagai media edukasi utama, yang hasilnya terlihat dalam peningkatan pemahaman ibu tentang

ASI eksklusif setelah penyuluhan. Hal ini sesuai dengan hasil yang ditemukan oleh Balqis et al (2023), yang menunjukkan bahwa penggunaan leaflet sebagai media penyuluhan dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dengan cara yang efektif dan menarik (13).

Sementara penelitian Bilqis et al berfokus lebih pada efektivitas media leaflet secara independen, pengabdian di Desa Mantang menggabungkan leaflet dengan pendekatan lain seperti edukasi kelompok dan simulasi cara menyusui yang benar. Gabungan metode ini memberikan pendekatan yang lebih holistik dan melibatkan ibu secara langsung dalam praktik.

Dari perbandingan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat di Puskesmas Desa Mantang memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, baik dalam pendekatan yang digunakan maupun dalam hasil yang dicapai. Penggunaan media leaflet, diskusi interaktif, serta simulasi cara menyusui yang benar adalah metode yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu

mengenai ASI eksklusif, seperti yang terlihat dalam penelitian Sari & Ratnasari (2022) dan Balqis et al (2023).

Namun, pengabdian ini memiliki nilai tambah, yaitu dengan adanya pendampingan oleh tenaga kesehatan yang mendampingi ibu secara langsung, sehingga meningkatkan kemungkinan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat di Desa Mantang menunjukkan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, yang didukung oleh bukti dari penelitian lain yang menunjukkan efektivitas berbagai intervensi dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

SARAN

Untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif, diperlukan upaya berkelanjutan dalam bentuk edukasi berbasis komunitas yang melibatkan ibu, keluarga, dan tenaga kesehatan, khususnya di wilayah dengan cakupan rendah seperti Puskesmas Mantang. Edukasi ini dapat memanfaatkan media leaflet yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat dan teknik pemberian serta

penyimpanan ASI. Pendekatan holistik yang menggabungkan penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi langsung dapat memperbaiki pola pikir masyarakat mengenai ASI eksklusif. Selain itu, dukungan kebijakan untuk menyediakan fasilitas menyusui di tempat kerja dan penguatan peran kader kesehatan di masyarakat sangat diperlukan untuk mengatasi hambatan struktural dan budaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yakni Ketua Puskesmas Mantang, Ketua Program Studi Profesi Bidan Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, kader dan ibu hamil yang telah bersedia membantu dalam proses kegiatan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. Global breastfeeding scorecard 2023. UNICEF; 2023.
2. Rarung W, Amalia E. Statistik Daerah Kabupaten Lombok Tengah 2023 [Internet]. Vol. 6, Jurnal Sains dan Seni ITS. Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Tengah; 2023. 83 p.

3. Badan Pusat Statistik. Profil Statistik Kesehatan 2023. 7th ed. Badan Pusat Statistik Indonesia; 2023.
4. UNICEF Indonesia. Mothers need more support amid decline in Indonesia's breastfeeding rates. UNICEF; 2023.
5. Puskesmas Mantang. Register Ibu Hamil. 2023.
6. Dinas Kesehatan NTB. Persentase Bayi Yang Mendapat IMD dan Pemberian ASI Eksklusif di Provinsi NTB [Internet]. 2023.
7. Khotimah K, As Satillah S, Fitriani V, Miranti M, Maulida M, Hasmalena H, et al. Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak. PAUDIA J Penelit dalam Bid Pendidik Anak Usia Dini. 2024;13(2):254–66.
8. Antari GY, Putu L, Permatasari G. Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Prasekolah Di TK Sari Asih Sumbawa Besar. Sahaya J Pengabd Masy MultidisiplinJurnal Pengabd Masy Mutidisiplin. 2021;1(I):1–4.
9. Idawati I, Mirdahni R, Andriani S, Yuliana Y. Analisis Penyebab Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi di RSUD Tgk. Chik Ditiro Kabupaten Pidie. Sang Pencerah J Ilm Univ Muhammadiyah But. 2021;7(4):593–608.
10. Polwandari F, Wulandari S. Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan, Dukungan Suami dan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. Faletahan Heal J. 2021;8(01):58–64.
11. Idris FP, Elvinasari R. Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tinggimoncong Kabupaten Gowa. Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetah dan Teknol [Internet]. 2020;3(1):88–93.
12. Sari MP, Ratnasari F. Pengaruh Penyuluhan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. Malahayati Nurs J. 2021;3(4):656–60.
13. Balqis IA, Saptanto A, Ramaningrum G, Novitasari A. Efektivitas Media Edukasi Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai ASI Eksklusif di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Pros Semin Kesehat Masy. 2023;1(Oktober):168–72.