



Pendidikan Kesehatan Tentang Kecukupan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di UPTD Puskesmas Sungai Durian Tahun 2026

Health Education on the Adequacy of Exclusive Breastfeeding for Breastfeeding Mothers at the UPTD Sungai Durian Community Health Center in 2026

Miftah Chairunnisa^{1*}, Ummy Khairussyifa²

^{1,2} Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapuas Raya Sintang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Chairunnisa.m10@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 15 November 2025;

Revisi: 16 Desember 2025;

Diterima: 02 Februari 2026;

Terbit: 04 Februari 2026

Keywords: Breast Milk Sufficiency; Breastfeeding Mothers; Exclusive Breastfeeding; Health Education; Maternal Knowledge.

Abstract: Breast milk (ASI) is the best source of nutrition for newborns because it contains complete, safe, and stable nutrients, thus supporting optimal growth and development of infants. However, some breastfeeding mothers still do not fully understand the sufficiency of breast milk and its benefits for babies. Therefore, health education efforts are needed to improve the knowledge and understanding of breastfeeding mothers regarding breastfeeding. Health education is an educational activity aimed at inviting and encouraging the community to be willing to take actions that can maintain and improve health. This health education activity on the sufficiency of breast milk for breastfeeding mothers was held on January 24, 2026, at the Sungai Durian Community Health Center (UPTD). The method used in this activity was the delivery of material through health counseling accompanied by a measurement of the level of knowledge using pretest and posttest questionnaires. After the presentation of the material, breastfeeding mothers were asked to complete a posttest questionnaire to assess their understanding of the material that had been provided. The measurement results showed a significant difference between the pretest and posttest scores, indicating an increase in knowledge of breastfeeding mothers after being provided with health education. Thus, it can be concluded that health education activities about breast milk sufficiency are effective in increasing the understanding of breastfeeding mothers regarding the importance of providing sufficient breast milk for babies.

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir karena mengandung zat gizi yang lengkap, aman, dan stabil sehingga mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Namun, masih terdapat ibu menyusui yang belum memahami secara optimal mengenai kecukupan ASI dan manfaatnya bagi bayi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui terkait pemberian ASI. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan yang bersifat edukatif dengan tujuan mengajak dan mendorong masyarakat agar bersedia melakukan tindakan yang dapat menjaga serta meningkatkan derajat kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang kecukupan ASI pada ibu menyusui ini dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2026 di UPTD Puskesmas Sungai Durian. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi melalui penyuluhan kesehatan yang disertai dengan pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Setelah penyampaian materi, para ibu menyusui diminta untuk mengisi kuesioner posttest guna menilai sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi yang telah diberikan. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan pendidikan kesehatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan tentang kecukupan ASI efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai pentingnya pemberian ASI yang cukup bagi bayi.

Kata Kunci: Ibu Menyusui; Kecukupan ASI; Pemberian ASI Eksklusif; Pendidikan kesehatan; Pengetahuan Ibu.

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber makanan yang luar biasa dan sangat cocok untuk bayi yang baru lahir, karena kandungan nutrisinya yang lengkap, aman, dan stabil mendukung pertumbuhan yang optimal. Menurut anjuran dari WHO dan UNICEF, bayi disarankan untuk hanya mengonsumsi ASI (ASI eksklusif) selama enam bulan pertama kehidupannya, tanpa diberikan makanan atau minuman lain kecuali suplemen atau obat-obatan. Secara internasional, penerapan ASI eksklusif sangat krusial karena telah terbukti dapat menurunkan angka penyakit dan kematian anak, dengan perkiraan pengurangan angka kematian balita sampai 13% (Asnidawati & Ramdhan, 2021).

Menyusui adalah investasi terbaik untuk keberlangsungan hidup anak dan meningkatkan kesehatan, serta perkembangan sosial dan ekonomi individu maupun negara. Meskipun angka inisiasi menyusui di seluruh dunia cukup tinggi, hanya sekitar 40% bayi di bawah 6 bulan yang menerima ASI (Air Susu Ibu) secara eksklusif, sementara 45% masih mendapatkan ASI hingga usia 24 bulan (Mahadewi & Heryana, 2020).

Pemberian ASI bagi bayi yang berusia 0 hingga 1 tahun sangat penting, terutama dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan zat lain yang berperan dalam membangun kekebalan terhadap penyakit. Pemberian ASI eksklusif selama 0 hingga 6 bulan dianggap sangat penting karena pada usia tersebut, bayi sangat rentan dan mudah terkena berbagai penyakit. Cakupan nasional untuk bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019 mencapai 67,74% (E. Putri et al., 2022).

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan yang bersifat mendidik atau mengajak masyarakat agar mereka bersedia melakukan tindakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Dalam konteks promosi kesehatan, pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan melalui penyuluhan yang menjelaskan pentingnya memberikan ASI eksklusif kepada bayi berusia 0 hingga 6 bulan (Wardhani et al., 2021). Penyampaian pendidikan kesehatan dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media yang dapat memberikan informasi yang sesuai dan akurat sehingga mampu mempengaruhi pemahaman para peserta. Beberapa media cetak yang bisa digunakan antara lain booklet, leaflet, pamflet, dan poster, sedangkan media audiovisual dapat berupa video (Mulyani & Subandi, 2020). Berbagai faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang meliputi: tingkat pendidikan, informasi dari media, aspek sosial dan budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, serta usia. Tingkat pendidikan, semakin tinggi, semakin mudah seseorang untuk menerima informasi (Hana Rosiana Ulfah & Farid Setyo Nugroho, 2020).

2. METODE

Pada kegiatan dilaksanakan di Posyandu Sengkuang wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Sintang Kalimantan Barat. Sasaran kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24 Januari 2026. Tahapan kegiatan ini yaitu: 1) Mengidentifikasi ibu menyusui yang kurang memperhatikan mengenai ASI Eksklusif, 2) Melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Sungai Durian, 3) Menyusun rencana pelaksanaan penyuluhan dan mempersiapkan materi serta media yang digunakan.

3. HASIL

a. Tahap Awal

Pada fase ini yang disebut sebagai fase persiapan, dilakukan kolaborasi dengan mitra untuk menjelaskan aktivitas yang akan dilaksanakan. Mitra dalam hal ini adalah Puskesmas Sungai Durian. Selanjutnya, tim menyusun agenda dan menyiapkan alat yang akan dipakai.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh rekan kerja saya selaku moderator. Sebelumnya, kuesioner pretest disebarkan.

Pokok bahasan dalam penyampaian materi penyuluhan ini yaitu:

a) Definisi tentang ASI Eksklusif

ASI (air susu ibu) adalah sebuah emulsi lemak dalam campuran protein, laktosa, dan garam-garam organik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, berfungsi sebagai sumber utama makanan untuk bayi ASI eksklusif berarti memberikan ASI tanpa ada makanan atau minuman tambahan lainnya kepada bayi sejak lahir hingga berusia enam bulan, dan diteruskan sampai bayi mencapai dua tahun (DELVINA et al., 2022). Pemberian ASI eksklusif dimulai dari saat pertama kali ASI keluar yaitu kolostrum hingga bayi berusia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman apapun kecuali obat dan vitamin (Sabriana et al., 2022). ASI menjadi makanan alami pertama bagi bayi yang menyediakan semua vitamin, mineral, dan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh selama enam bulan pertama, sehingga tidak diperlukan makanan atau cairan lain. ASI dapat memenuhi setengah atau lebih dari kebutuhan gizi anak pada tahun pertama hingga kedua kehidupannya (Maifita, 2020).

b) Proses Pembentukan ASI

Pembentukan air susu ibu dimulai sejak awal kehamilan dan produksi ASI dipengaruhi oleh faktor hormonal. Aktivitas hisapan bayi juga dapat memicu seraf saraf yang terdapat di puting susu. Seraf saraf tersebut mengirimkan sinyal agar susu mengalir melalui sumsum tulang belakang ke kelenjar pituitari di otak. Kelenjar pituitari kemudian akan memberi sinyal ke otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin (Wahdiyati et al., 2023). Air Susu Ibu dihasilkan melalui kolaborasi antara hormon dan refleksi. Selama kehamilan, ada serangkaian perubahan hormon yang mempersiapkan jaringan kelenjar susu untuk menghasilkan ASI. Begitu melahirkan, dan bahkan kadang-kadang dimulai sejak usia kehamilan enam bulan, perubahan hormon terjadi yang membuat payudara mulai memproduksi ASI. Ketika bayi mulai menyusui, dua refleksi akan bekerja untuk memastikan ASI dikeluarkan pada waktu dan dalam jumlah yang tepat, yaitu refleksi yang berkaitan dengan pembentukan atau produksi ASI yang dipicu oleh hormon prolaktin, serta refleksi pengaliran atau pelepasan ASI (Septiana et al., 2022).

c) Kandungan ASI

Di tengah kemajuan teknologi yang terus berlangsung, susu ibu tidak bisa diubah dengan susu formula, karena di dalam susu ibu terdapat berbagai nutrisi yang diperlukan oleh setiap orang. Dalam konteks ini, susu ibu dikenal sebagai "cairan kehidupan." Unsur-unsur nutrisi yang ada dalam susu ibu berasal dari tiga sumber, termasuk sintesis yang terjadi di sel-sel, makanan yang dikonsumsi, dan beberapa di antaranya diwariskan dari sang ibu (Hapsari et al., 2021)

d) Keunggulan ASI Terhadap Susu Lain

ASI memiliki sejumlah keuntungan jika dibandingkan dengan susu formula. ASI ekonomis, bergizi, dan gampang dalam pemberiannya. ASI mengandung zat imunitas yang dapat meningkatkan kekebalan anak terhadap penyakit dan sesuai dengan kemampuan penyerapan usus bayi (Aulia et al., 2023). Selain itu, ASI juga memiliki banyak komponen yang dibutuhkan oleh bayi. Studi ini menunjukkan bahwa nilai gizi pada ASI ternyata lebih baik dibandingkan dengan yang terdapat dalam susu formula (Lucky Audihani et al., 2020)

e) Dampak Tidak Diberikan ASI Eksklusif

Dampak pada bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif membuat mereka lebih berisiko mengidap penyakit kronis seperti jantung, tekanan darah tinggi, dan diabetes saat mereka dewasa, serta dapat mengalami masalah gizi dan obesitas. Di

sisi lain, ibu juga berisiko mengembangkan kanker payudara serta harus mengeluarkan biaya lebih tinggi jika bayi atau diri mereka sakit, karena memang lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Selain itu, ada juga biaya untuk susu formula yang digunakan sebagai pengganti ASI untuk bayi (I. Putri et al., 2020)

c. Tahapan Penutupan

Tahap ini merupakan tahap penutup dari aktivitas penyuluhan. Setelah penyampaian materi, para ibu yang menyusui diminta untuk mengisi kuesioner posttest agar dapat menilai sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi yang telah diberikan.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Posyandu Sengkuang wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian kepada ibu menyusui dan ibu ibu memberikan hasil yang positif, terlihat dari perubahan pengetahuan mengenai ASI eksklusif serta keterampilan dalam teknik menyusui yang tepat dan pijat oksitosin yang benar. Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan baik dan para peserta pelatihan menunjukkan antusiasme yang tinggi.

Informasi yang diberikan mengenai ASI eksklusif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Ibu yang memiliki pemahaman yang baik akan lebih percaya diri ketika memberikan edukasi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil pengamatan pada hari kedua menunjukkan bahwa mayoritas ibu menyusui mampu melakukan kemampuan teknik menyusui dan pijat oksitosin dengan baik. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pendidikan kesehatan juga sejalan dengan temuan penelitian Hilala (2014) yang mengungkapkan adanya hubungan antara pengetahuan dan pemberian ASI eksklusif di kalangan masyarakat yang berada di area kerja Puskesmas Tuladenggi Kecamatan Telaga Biru.

Kegiatan pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu sangat penting karena keduanya harus saling bekerja sama untuk meningkatkan tingkat pemberian ASI eksklusif. Ini juga berpengaruh pada keberhasilan menyusui serta dukungan dari suami, yang turut berperan dalam menciptakan kenyamanan bagi ibu.

Kenyamanan tersebut dapat mempengaruhi produksi ASI, meningkatkan motivasi, dan memberikan rasa tenang saat proses menyusui. Oleh karena itu, keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif memerlukan dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak, termasuk dari kader kesehatan yang sering berinteraksi dengan masyarakat, terutama ibu

hamil dan menyusui.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang kecukupan ASI pada ibu menyusui yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2026 di UPTD Puskesmas Sungai Durian. Dimana, hasil pengukuran pretest-posttest memiliki nilai yang signifikan. Ibu hamil memahami setelah diberikan penkes.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada Posyandu Sengkuang wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Sintang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat dan ucapan terimakasih kepada ibu menyusui yang telah bekerja sama selama melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>
- Audihani, A. L., Astuti, A. P., & Maharani, E. T. W. (2020). Perbedaan kandungan protein dan laktosa pada ASI dan susu formula (usia 0–6 bulan). *Edusaintek*, 4, 239–248.
- Aulia, R., Fajriansi, A., & Muin, R. (2023). ASI eksklusif dan susu formula pada bayi usia 9–12 bulan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 38–45. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i5.960>
- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor yang berhubungan dengan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153–160. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>
- Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2021). Hubungan asupan protein, status gizi ibu menyusui, dan kandungan protein pada air susu ibu (ASI): Telaah sistematik. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 372–378. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.372-378>
- Mahadewi, E. P., & Heryana, A. (2020). Analisis perilaku pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Bekasi. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.32662/gjph.v3i1.850>
- Maifita, Y. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMK Negeri 2 Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kesehatan*, 11(2), 168–177. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.672>
- Mulyani, S., & Subandi, A. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan melalui grup WhatsApp reminder berkala dengan metode ceramah terhadap pemberian ASI eksklusif pada ibu

pasca seksio sesarea. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 4(2), 187–203. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v4i2.11607>

- Putri, E., Lestari, R., & Prasida, D. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif terhadap pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Sains Medika*, 7(2), 51–56. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3203>
- Putri, I., Wawointana, Y., Engkeng, S., & Maddusa, S. S. (2020). Determinan perilaku pemberian susu formula pada bayi usia 0–6 bulan di wilayah Puskesmas Molompar Tombatu Timur. *Kesmas*, 9(4), 160–167.
- Sabriana, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 201–207. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.738>
- Septiana, M., Sari, I., & Sapitri, A. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 4(1), 9–15. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1618>
- Ulfah, H. R., & Nugroho, F. S. (2020). Hubungan usia, pekerjaan, dan pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 9–18. <https://doi.org/10.52236/ih.v8i1.171>
- Wahdiyati, S., Utami, R. F., Pramaningtyas, M. D., & Pustaka, A. T. (2023). Faktor maternal dan kadar lemak dalam air susu ibu (ASI): Sebuah tinjauan pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.20885/bikkm.vol1.iss2.art10>
- Wardhani, R. K., Dinastiti, V. B., & Fauziyah, N. (2021). Pendidikan kesehatan untuk meningkatkan ASI eksklusif. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 149–154. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/129>