

Sosialisasi dan Edukasi Pentingnya ASI Eksklusif pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persiapan Persalinan

Yopi Wulandhari^{1*}, Izzawati Arlis², Guriti³, Prima Lestari⁴

DIIR Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, H. Syarif rantau Mapesai, 29319, Indonesia

Corresponding Author: *yopideade13@gmail.com

Published: August , 2025

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi yang sangat baik untuk bayi, ASI mempunyai komposisi yang seimbang dan sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan bayi. Melalui penerapan teknik menyusui yang baik dan benar, ASI dapat menjadi makanan tunggal bagi bayi hingga usia 6 bulan. Ibu hamil ketika menjelang proses persalinan harus yakin akan kemampuannya dalam memberikan ASI secara eksklusif. Dengan demikian bayi secara optimal mendapatkan manfaat dari ASI tersebut. Pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan edukasi kepada ibu-ibu hamil mengenai persiapan dalam hal pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Kegiatan ini dilaksanakan di desa Kampung Pulau Wilayah Kerja Puskesmas Kambesko. Subjek pada pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu hamil Trimester III. Bentuk pengabdian yang dilakukan adalah sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya ASI Eksklusif. Melalui pengabdian ini diharapkan ibu-ibu hamil siap dalam memberikan ASI secara Eksklusif kepada bayinya. Dari pengabdian ini, ibu-ibu hamil lebih memahami dan termotivasi untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

Keywords: Sosialisasi, Edukasi, ASI Eksklusif, Persiapan, Persalinan. Socialization, Education, Exclusive Breastfeeding, Preparation, Childbirth

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Hampir semua ibu tentu berencana menyusui bayinya setelah melahirkan. Sebab, begitu banyak manfaat air susu ibu bagi ibu dan anak. Untuk mewujudkan rencana itu, harus ada persiapan menyusui oleh ibu sebelum melahirkan. Persiapan ini penting terutama bagi ibu yang baru yang hendak memiliki anak pertama. (Wahyuningsih and Marni, 2021)

Menyusui adalah proses fisiologis yang alami pada perempuan setelah melahirkan. Namun, tanpa pengalaman dan persiapan, menyusui bisa menjadi aktivitas yang menantang dan menyulitkan. Baik ibu maupun bayinya mesti sama-sama saling menyesuaikan agar proses menyusui lancar. Untuk itu, ibu harus membekali diri dengan informasi, produk, serta dukungan terkait dengan menyusui. (Wahyuningsih and Marni, 2021)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi yang sangat baik untuk bayi, ASI mempunyai komposisi yang seimbang dan sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan bayi. Melalui penerapan teknik menyusui yang baik dan benar, ASI dapat menjadi makanan tunggal bagi bayi hingga usia 6 bulan. Anak yang memperoleh ASI eksklusif memiliki tingkat IQ (Intelligence Quotients) lebih tinggi

sebanyak 12,9 point jika dibandingkan anak yang tidak memperoleh ASI saat masih bayi. ASI eksklusif terbukti dapat meminimalkan gangguan pertumbuhan bayi misalnya seperti stunting. Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis karena asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama sehingga tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya. Pemerintah Indonesia merekomendasikan ASI eksklusif untuk diberikan kepada bayi 0-6 bulan, setelah umur 6 bulan baru bayi boleh diberikan makanan tambahan dan ASI tetap dilanjutkan pemberiannya hingga umur 2 tahun.(Sitti Nurana and Sitti Hadriyanti Hamang, 2021)

Kegagalan pemberian ASI eksklusif, berpotensi menimbulkan defisiensi zat gizi pada bayi. Bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif kemungkinan bisa terjadi masalah yaitu status gizi kurang yang nantinya berdampak pada penurunan kecerdasan intelektual pada bayi dan hal ini bisa menjadi ancaman terhadap sumber daya manusia yang ada di Indonesia pada masa yang akan datang. Bayi yang tidak memperoleh ASI, hanya diberi susu formula pada bulan pertama kehidupannya, memiliki resiko tinggi untuk menderita gizi buruk, diare, alergi dan penyakit infeksi lainnya.(Sitti Nurana and Sitti Hadriyanti Hamang, 2021)

Banyak hal yang bisa membuat rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif, salah satunya adalah perilaku ibu. Perilaku dalam pemberian ASI eksklusif antara lain seperti pengetahuan ibu tentang ASI, sikap dan praktik ibu pada bayi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dapat dikelompokkan menjadi faktor ibu (persepsi yang keliru, masalah kesehatan, ibu bekerja, dan produksi ASI), faktor anak (Inisiasi Menyusui Dini/IMD, pengenalan MP-ASI dini), faktor keluarga (peran ibu mertua dan suami), serta faktor tenaga kesehatan dalam memberikan informasi.(Mirawati et al., 2022)

Dari uraian di atas, maka perlu diselenggarakannya pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Dan Edukasi Pentingnya ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kambesko.

METODE PENELITIAN

Dalam kegiatan sosialisasi ini, kegiatan dilaksanakan dengan tahap perizinan, tahap survei, dan tahap sosialisasi. Tahap perizinan ini dilakukan dengan terlebih dahulu mengurus izin. Dalam tahap perizinan dan survei, tim juga melakukan persiapan penyusunan materi yang akan diberikan, penyusunan jadwal dalam setiap sesi pemberian materi, dan pembagian tugas saat acara dilaksanakan. Selanjutnya, setelah tahap perizinan dan survei dilaksanakan maka berikutnya tahap sosialisasi yaitu pelaksanaan Sosialisasi “ASI Eksklusif” yang diberikan kepada ibu hamil Trimester III yang akan menghadapi persalinan. Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan berdasarkan aspek teknis penyelenggaraan, urgensi kegiatan, dan respon peserta. Kegiatan

ini dilaksanakan di desa Kampung Pulau Wilayah Kerja Puskesmas Kambesko pada tanggal 21 Mei 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan. Kegiatan ini melibatkan berbagai pihak diantaranya Puskesmas Kambesko, Bidan Desa dan kader. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2025. Adapun rincian kegiatan dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel 1 Kegiatan yang telah dilaksanakan

No	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan (survey lokasi, identifikasi masalah, penyusunan proposal)	Februari 2025
2	Persiapan materi, penjajakan, izin, koordinasi, dll)	Maret- April 2025
3	Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat	21 Mei 2025
4	Evaluasi	Mei 2025
5	Penyusunan laporan	Juni 2025

Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil yang memasuki kehamilan Trimester III di Desa Kampung Pulau wilayah kerja Puskesmas Kambesko. Kegiatan dilaksanakan bertepatan dengan kelas ibu hamil. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 15 orang. Kegiatan ini berupa sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya ASI Eksklusif. Setelah melakukan sosialisasi, terdapat sesi tanya jawab yang dilakukan antara pemateri dengan peserta. Dari hasil tanya jawab, sekitar 65% peserta dapat menjawab pertanyaan dari pemateri dengan benar.

Selain pemberian materi, peserta juga diberi brosur terkait pentingnya ASI eksklusif baik bagi ibu maupun bayi. Adapun materi yang diberikan yaitu mengenai : apa itu ASI Eksklusif, manfaat ASI eksklusif, persiapan menyusui sejak kehamilan. ibu hamil ketika menjelang proses persalinan harus yakin akan kemampuannya dalam memberikan ASI secara eksklusif. Dengan demikian bayi secara optimal mendapatkan manfaat dr ASI tersebut.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik dan alamiah untuk bayi. Menurut Arlene Eisenberg ASI adalah makanan alamiah yang disediakan untuk bayi, sehingga mempunyai komposisi nutrisi yang sesuai untuk perkembangan bayi sehat. ASI merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui dari yang semestinya.(Arvina Dahlan et al., 2013). Menurut referensi, Manfaat ASI Eksklusif dibagi menjadi dua yaitu bagi ibu dan bayi,.

1. Bagi bayi, diantaranya :

- Kekebalan tubuh untuk melindungi bayi
- Membantu mengeluarkan meconium (feses bayi)
- Interaksi antara ibu dan bayi dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan psikologi bayi
- Interaksi antara ibu-bayi dan kandungan gizi dalam ASI sangat dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf otak yang dapat meningkatkan kecerdasan bayi
- ASI mengandung zat anti infeksi, bersih dan bebas terkontaminasi, Immunoglobulin A (IgA) dalam ASI kadarnya 15 kali lebih tinggi yang dapat melumpuhkan bakteri pathogen E.Coli dan berbagai virus di saluran pencernaan
- Laktoferin yaitu sejenis protein yang merupakan komponen zat kekebalan yang mengikat zat besi di saluran pencernaan.
- Lysosim, enzim yang melindungi bayi terhadap bakteri E.Coli, salmonella dan virus. Jumlah lysosim dalam ASI 300 kali lebih banyak daripada susu sapi

2. Bagi ibu, diantaranya :

- Mengurangi terjadinya perdarahan dan anemia
- Menunda kehamilan

- Mengecilkan rahim
- Lebih cepat langsing kembali
- Mengurangi resiko terkena kanker
- Tidak merepotkan dan menghemat waktu
- Memberi kepuasan bagi ibu.
- ASI lebih murah dan ekonomis dibandingkan dengan susu formula
- Risiko osteoporosis dapat dipastikan lebih kecil bagi wanita yang telah hamil dan menyusui bayinya
- ASI lebih steril dibanding dengan susu formula yang terjangkit kuman dari luar.
- Ibu yang menyusui akan memiliki hubungan emosional yang lebih kuat dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui bayinya.
- ASI merupakan kontrasepsi alami yang dapat menunda kehamilan ibu

Dampak bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif akan lebih rentan untuk terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes setelah ia dewasa serta dapat menderita kekurangan gizi dan mengalami obesitas. Sementara untuk ibu sendiri akan beresiko mengalami kanker payudara, mengeluarkan biaya lebih mahal apabila bayi maupun ibu terkena penyakit, karena memang beresiko rentan terhadap penyakit. Selain itu untuk biaya susu formula menggantikan ASI pada bayi.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif adalah sebagai berikut : (Arvina Dahlan et al., 2013)

A. Faktor Pemudah

1. Faktor Pendidikan
2. Faktor pengetahuan
3. Faktor umur
4. Faktor pekerjaan
5. Faktor jumlah anak
6. Faktor pengalaman menyusui

B. Faktor Penunjang

1. Pendapatan keluarga
2. Ketersediaan waktu
3. Kesehatan ibu

C. Faktor Pendorong

1. Dukungan keluarga

Dukungan petugas kesehatan.

KE SIMPULAN

Sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya ASI Eksklusif pada ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kambesko ini memiliki hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang ASI Eksklusif, merangsang perubahan perilaku yang positif, dan meningkatkan kesadaran serta meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI nya nanti secara eksklusif. Tidak hanya fasilitas kesehatan namun institusi pendidikan juga perlu memberi dukungan dengan melibatkan mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI Eksklusif. Sehingga, dengan demikian kesadaran ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam atas dedikasi serta kerja keras dalam penyusunan jurnal pengabdian kepada masyarakat tentang Sosialisasi Dan Edukasi Pentingnya ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan ini, dan kepada Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri yang telah memberikan hibah untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arvina Dahlan, Fatkhul Mubin, Dian Nintyasari Mustika, 2013. Hubungan Status Pekerjaan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Palebon Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Jurnal Unimus* 2, 56–60.
- Mirawati, Rr. Sri Nuriaty Masdiputri, Mahfuzhah Deswita Puteri, Tasya Hikmah, Fatmawati, 2022. Edukasi ASI Eksklusif Untuk Persiapan Menyusui Menjelang Persalinan. Ahmar Metakarya : *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, 7–12.
- Sitti Nurana, Sitti Hadriyanti Hamang, 2021. Penyuluhan Persiapan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil DiDesa Bori Kamase Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros. *Idea Pengabdian Masyarakat* 2, 64–68. <https://doi.org/10.53690/ipm.v1i01.37>
- Wahyuningsih, Marni, 2021. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ASI dan persiapan menyusui eksklusif. *Journal of Community Service in Education* 1, 20–25.