

**EDUKASI ASI EKSKLUSIF KEPADA IBU DI DESA SIONGGOTON KECAMATAN
SIMANGAMBAT KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA
TAHUN 2024**

Nurhanifah Siregar¹, Lena Juliana Harahap²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan
(nurhanifahsiregar90@gmail.com, lenajulianahrp@gmail.com)

ABSTRAK

ASI (Air Susu Ibu) eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. Penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif menjadi sangat krusial dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu tentang manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu di Desa Sionggoton mengenai pentingnya ASI eksklusif serta cara-cara praktis untuk melakukannya. Edukasi dilakukan dengan cara ceramah tatap muka dan diskusi di. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu-ibu mengenai ASI eksklusif.

Kata kunci : Edukasi, ASI

ABSTRACT

Exclusive breast milk provides breast milk without additional food or other drinks to babies from birth to six months of age. Education regarding the importance of exclusive breastfeeding is very crucial in increasing mothers' knowledge and awareness about the benefits of exclusive breastfeeding for babies and mothers. This outreach activity aims to improve the knowledge and awareness of mothers in Sionggoton Village regarding the importance of exclusive breastfeeding and practical ways to do so. Education is carried out using face-to-face lectures and discussions. The outreach results show a significant increase in mothers' knowledge regarding exclusive breastfeeding.

Keywords: Education, Breastfeeding

1. PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. ASI eksklusif sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan optimal bayi.

Berdasarkan laporan UNICEF tahun 2023, hanya sekitar 44% bayi di seluruh dunia yang menerima ASI eksklusif selama enam bulan pertama mereka. Meskipun ada peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya, angka ini masih di bawah target global 50% pada tahun 2025 (UNICEF, 2023).

Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), hanya sekitar 68,7% bayi di Indonesia mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, namun masih belum mencapai target nasional sebesar 80%. Rendahnya angka ASI eksklusif ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif, pengaruh iklan susu formula, dan dukungan yang kurang memadai dari lingkungan sekitar.

Manfaat ASI eksklusif bagi bayi sangat signifikan. ASI menyediakan semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko berbagai penyakit seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan alergi. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terkena infeksi saluran pernapasan dan diare dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Selain manfaat bagi bayi, ASI eksklusif juga memberikan keuntungan bagi ibu. Menyusui eksklusif membantu dalam pemulihan pasca melahirkan dengan mempercepat kontraksi rahim dan mengurangi perdarahan postpartum. Selain itu, menyusui juga dapat menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium serta membantu ibu dalam mengatur jarak kehamilan secara alami (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Manfaat lainnya termasuk memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang sangat penting untuk perkembangan psikologis bayi.

Meskipun manfaat ASI eksklusif sangat jelas, terdapat berbagai kendala yang menghalangi praktik ini. Di antaranya adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar dan manfaat ASI eksklusif. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa 40% ibu di Indonesia merasa kurang percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif karena merasa ASI mereka tidak mencukupi atau tidak cukup bergizi.

Tekanan sosial dan budaya juga mempengaruhi praktik menyusui. Dalam beberapa komunitas, terdapat kepercayaan bahwa susu formula lebih baik daripada ASI. Iklan dan promosi susu formula yang agresif juga berkontribusi terhadap rendahnya angka ASI eksklusif. Hal ini diperparah dengan kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan yang terkadang lebih mendorong penggunaan susu formula daripada menyusui (BPS, 2022).

Meskipun manfaat ASI eksklusif sangat jelas, terdapat berbagai kendala yang menghalangi praktik ini. Di antaranya adalah

kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar dan manfaat ASI eksklusif. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 40% ibu di Indonesia merasa kurang percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif karena merasa ASI mereka tidak mencukupi atau tidak cukup bergizi.

Kegiatan penyuluhan mengenai ASI eksklusif menjadi sangat penting untuk mengatasi kendala-kendala tersebut. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang manfaat ASI eksklusif serta memberikan dukungan praktis dalam menyusui.

Studi yang dilakukan oleh Universitas Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa ibu-ibu yang mengikuti program penyuluhan ASI eksklusif memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dan lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti penyuluhan.

Di Desa Sionggoton, hasil survei awal menunjukkan bahwa hanya 25% ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka selama enam bulan pertama. Rendahnya angka ini disebabkan oleh faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya. Oleh karena itu, program penyuluhan mengenai ASI eksklusif sangat diperlukan untuk meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif di desa ini.

Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu di Desa Sionggoton mengenai pentingnya ASI eksklusif serta cara-cara praktis untuk melakukannya. Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapi oleh ibu dalam memberikan ASI eksklusif, sehingga angka pemberian ASI eksklusif di Desa Sionggoton dapat meningkat.

ASI eksklusif memiliki banyak manfaat yang signifikan bagi bayi dan ibu. Manfaat bagi bayi termasuk perlindungan terhadap infeksi, pengurangan risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), serta dukungan perkembangan otak dan sistem

saraf. Sementara itu, bagi ibu, menyusui dapat mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium, membantu dalam pemulihan pasca persalinan, dan meningkatkan ikatan emosional dengan bayi.

Namun, meskipun manfaat ASI eksklusif sudah jelas, terdapat berbagai kendala yang menghalangi praktik ini. Di antaranya adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif, tekanan sosial dan budaya yang mendukung pemberian susu formula, serta kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan. Data dari survei kesehatan di Indonesia menunjukkan bahwa banyak ibu yang beralih ke susu formula karena percaya bahwa ASI mereka tidak mencukupi atau tidak cukup bergizi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat dilaksanakan di desa Sionggoton Kecamatan Simanagambat Kabupaten Padang Lawas Utara dengan tiga tahapan kegiatan yaitu:

1. Persiapan:

Mengidentifikasi kebutuhan masyarakat melalui survei awal dan bekerja sama dengan kader posyandu setempat. Kegiatan ini melibatkan pengumpulan data mengenai tingkat pengetahuan ibu-ibu tentang ASI eksklusif sebelum penyuluhan.

2. Pelaksanaan:

- a) **Sosialisasi:** Melakukan seminar dan diskusi kelompok mengenai manfaat ASI eksklusif. Materi yang disampaikan mencakup informasi ilmiah tentang kandungan gizi ASI, teknik menyusui yang benar, serta mitos dan fakta seputar ASI.
- b) **Demonstrasi:** Menunjukkan teknik menyusui yang benar dan cara menjaga kesehatan payudara. Demonstrasi dilakukan oleh bidan dan petugas kesehatan yang terlatih.
- c) **Pendampingan:** Memberikan dukungan dan konseling individu bagi ibu-ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui. Konseling ini dilakukan secara tatap muka dan

melalui media sosial untuk menjangkau lebih banyak ibu.

3. Evaluasi:

Mengukur tingkat pengetahuan dan perubahan perilaku ibu-ibu sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner. Evaluasi juga dilakukan melalui wawancara mendalam untuk mendapatkan feedback dari peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai ASI eksklusif di Desa Sionggoton menunjukkan hasil yang sangat positif dan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan serta praktik pemberian ASI eksklusif di kalangan ibu-ibu. Sebelum penyuluhan dilakukan, hanya 30% ibu yang memiliki pengetahuan lengkap mengenai manfaat ASI eksklusif. Setelah penyuluhan, angka ini meningkat drastis menjadi 85%. Selain itu, 70% dari ibu-ibu yang mengikuti penyuluhan berhasil memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Data ini menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik menyusui di kalangan ibu-ibu di Desa Sionggoton.

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif tidak hanya sekadar angka statistik, tetapi mencerminkan keberhasilan metode penyuluhan yang diterapkan. Penyuluhan yang dilakukan melalui seminar, diskusi kelompok, dan demonstrasi teknik menyusui yang benar terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dan memotivasi ibu-ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Menurut Fatimah dan Rahayu (2023), kombinasi metode penyuluhan yang interaktif dapat meningkatkan daya serap informasi dan penerapan praktik ASI eksklusif di kalangan ibu.

Keberhasilan penyuluhan ini juga didukung oleh keterlibatan tenaga kesehatan dan kader posyandu yang memberikan

dukungan secara langsung kepada ibu-ibu. Mereka tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan pendampingan dan solusi praktis untuk mengatasi masalah yang dihadapi ibu dalam menyusui. Dukungan ini sangat penting mengingat banyak ibu yang merasa ragu dengan kemampuan mereka untuk menyusui secara eksklusif. Studi dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa dukungan langsung dari tenaga kesehatan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Selain peningkatan pengetahuan, penyuluhan ini juga berhasil mengubah sikap dan perilaku ibu-ibu terhadap ASI eksklusif. Sebelum penyuluhan, banyak ibu yang merasa kurang percaya diri dan terpengaruh oleh mitos serta iklan susu formula. Namun, setelah mendapatkan pengetahuan yang benar dan dukungan dari penyuluhan, 70% ibu yang mengikuti program berhasil memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam mengatasi hambatan psikologis dan sosial yang menghalangi praktik ASI eksklusif.

Pengaruh positif penyuluhan ini juga terlihat dalam perubahan perilaku anggota keluarga lainnya. Dukungan dari suami dan anggota keluarga lainnya sangat berpengaruh dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Studi dari Rahmawati dan Handayani (2023) menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan penuh dari keluarga lebih cenderung berhasil dalam menyusui secara eksklusif dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan dukungan. Oleh karena itu, penyuluhan juga mencakup edukasi bagi anggota keluarga tentang pentingnya mendukung ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Keberhasilan penyuluhan ini tidak lepas dari kolaborasi yang baik antara berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan organisasi masyarakat. Kerjasama ini memastikan bahwa penyuluhan dapat berjalan lancar dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Badan Pusat Statistik (2022), program kesehatan yang

melibatkan berbagai pihak cenderung lebih sukses karena adanya sinergi dalam upaya mencapai tujuan bersama.

Dampak jangka panjang dari peningkatan angka pemberian ASI eksklusif di Desa Sionggoton diharapkan akan sangat positif. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat, pertumbuhan yang optimal, dan risiko lebih rendah terhadap berbagai penyakit infeksi. Selain itu, ibu yang menyusui secara eksklusif juga mendapatkan manfaat kesehatan, termasuk penurunan risiko kanker payudara dan ovarium serta pemulihan pasca melahirkan yang lebih cepat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Dengan hasil yang positif ini, penting untuk terus melanjutkan program penyuluhan dan memperluas jangkauannya ke desa-desa lain. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai ASI eksklusif harus dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa lebih banyak ibu dan bayi yang mendapatkan manfaat dari ASI eksklusif. Penelitian Nurhayati dan Setiawan (2022) menunjukkan bahwa program edukasi yang berkelanjutan dapat memberikan dampak yang lebih signifikan dan berkelanjutan dalam meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1) Kesimpulan

Penyuluhan ASI eksklusif di Desa Sionggoton memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik menyusui di kalangan ibu-ibu. Program ini dapat dijadikan model untuk penyuluhan serupa di daerah lain dengan penyesuaian sesuai kebutuhan setempat.

2) Saran

1. Melakukan penyuluhan ASI eksklusif secara rutin di berbagai wilayah.
2. Meningkatkan kolaborasi dengan tenaga kesehatan dan organisasi masyarakat.
3. Menyediakan materi edukasi yang mudah diakses oleh ibu-ibu melalui berbagai media.

5. REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2022). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia.
- Fatimah, A., & Rahayu, S. (2023). Evaluasi Efektivitas Metode Penyuluhan ASI Eksklusif. Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Manfaat ASI Eksklusif bagi Ibu dan Bayi.
- Nurhayati, A., & Putri, R. (2022). Dampak Program Edukasi Berkelanjutan pada Peningkatan ASI Eksklusif. Universitas Airlangga
- Rahmawati, T., & Handayani, L. (2023). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif. Universitas Gadjah Mada.
- UNICEF. (2023). Global Breastfeeding Scorecard 2023.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

