

EDUKASI PERSIAPAN MANAJEMEN LAKTASI DALAM KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Eka Wiwik Mashuri Handayani¹, Nurul Hidayati², Zulniati³, Ismiati⁴

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Ekawiwik89@gmail.com

² Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Baiqrahma1234@gmail.com

³ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Zulniya123@gmail.com

⁴ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Ismi51ati@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-04-10

Revised 2025-04-20

Accepted 2025-04-30

ABSTRAK

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif serta meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam menghadapi proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul. Metode: dengan penyuluhan dan diskusi tanya jawab menggunakan media lembar balik tentang manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 20 Februari 2025. Sasaran kegiatan ini adalah 15 orang ibu hamil. Sumber data dari bidan dan kader. Hasil: Diperoleh hasil dalam kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat dikatakan baik (80%) tentang persiapan manajemen laktasi dan keberhasilan ASI eksklusif serta sikap dan perilaku ibu menjadi baik, serta kemampuan ibu dalam proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul. Kesimpulan: program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen laktasi dan berdampak positif pada ibu hamil, serta meningkatkan motivasi, kesiapan ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Keterlibatan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul.

Kata Kunci: ASI eksklusif; Edukasi; Ibu hamil

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the provision of breast milk alone to infants from birth to 6 months of age without additional food or drink. Objective: to increase the knowledge and awareness of pregnant women about the importance of lactation management preparation in the success of exclusive breastfeeding and improve the ability of pregnant women to face the lactation process and overcome possible problems that arise. Method: with counseling and question

and answer discussion using the flip sheet media about lactation management in the success of exclusive breastfeeding in third trimester pregnant women. Community service activities were carried out for 1 day on February 20, 2025. The targets of this activity were 15 pregnant women. Source of data from midwives and cadres. Results: The results obtained in this activity are an increase in the knowledge of pregnant women can be said to be good (80%) about the preparation of lactation management and the success of exclusive breastfeeding and the attitude and behavior of mothers to be good, as well as the ability of mothers in the lactation process and overcome possible problems that arise. Conclusion: This community service program succeeded in increasing knowledge about lactation management and had a positive impact on pregnant women, as well as increasing motivation, readiness of mothers to provide exclusive breastfeeding to their babies. The involvement of health workers in providing education and support to third trimester pregnant women in facing the lactation process and overcoming possible problems that arise.

Keyword: Exclusive breastfeeding, Education, Pregnant women

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Eka Wiwik Mashuri Handayani

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Ekawiwik89@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Majelis kesehatan dunia menetapkan enam target gizi global tahun 2025 salah satunya meningkatkan angka pemberian ASI Eksklusif hingga minimal 40% (WHO 2017). ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan sampai dengan umur bayi enam bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin) (Wahyuni, 2018).

Berdasarkan data WHO pemberian ASI eksklusif di dunia tahun 2022 adalah 50%, tahun 2023 adalah 66% dari keseluruhan jumlah bayi di dunia (WHO, 2023). Sedangkan capaian ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai hasi yang ditargetkan yaitu 80%. Menurut data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 0-5 bulan sebesar 71,58% pada tahun 2021, 72,04% pada tahun 2022, dan 74,72% pada tahun 2023 (Kemenkes, 2023).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi NTB tahun 2022 adalah 79,69% meningkat pada tahun 2023 menjadi 82,45% (Dinkes NTB, 2023). Sedangkan cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Lombok Tengah adalah 68,8% pada tahun 2021, dan meningkat menjadi 79,4% pada tahun 2022, meskipun cakupan ASI eksklusif ini mengalami peningkatan namun masih dibawah target yang ditentukan yaitu 80% (Dinkes Lombok Tengah, 2022).

Untuk cakupan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Langko selama 3 tahun berturut-turut terus mengalami peningkatan, pada tahun 2022 sebanyak 325 (72,79%), tahun 2023 sebanyak 265 (97,08%), dan pada tahun 2024 menjadi 124 (94,76%) (Puskesmas Langko, 2023).

Menyusui merupakan aspek yang penting untuk kelangsungan hidup bayi agar mencapai tumbuh kembang pada bayi atau anak. Bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif selama 6 bulan dapat menurunkan resiko terjadinya diare dan menurunkan ISPA. Pada penelitian WHO menunjukkan bahwa ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi untuk bertahan hidup pada 6 bulan pertama. Pemberian ASI juga dapat menurunkan angka kematian mortalitas dan morbiditas, mengoptimalkan pertumbuhan bayi, membantu perkembangan kecerdasan anak dan meningkatkan ikatan ibu dan bayi. Ibu juga mendapatkan manfaat dari pemberian ASI yaitu mempercepat pengembalian berat badan seperti sebelum ibu hamil dan juga sebagai kontrasepsi alami jika dilakukan dengan tepat, sehingga membantu untuk menjaga jarak kehamilan (Sulistyowati, Kurniawati, & Andriani, 2019).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan pilihan nutrisi terbaik untuk bayi karena kandungannya terdiri dari beragam nutrisi dan zat gizi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. ASI eksklusif yaitu proses memberikan ASI saja terhadap bayi dari umur 0-6 bulan tanpa makanan tambahan seperti susu formula. Setelah 6 bulan, bayi memerlukan makanan tambahan (MP-ASI) untuk mencukupi kebutuhan mineral dan zat gizi lainnya seperti zat besi (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan penelitian Oktaviani, manfaat ASI eksklusif kepada bayi adalah mengurangi resiko bayi mengalami diare dan ISPA. Jumlah bakteri baik terutama bakteri *Lactobacilli* dan *Bifidocacacteria* akan terdapat pada bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, yang dimana bakteri ini akan melindungi bayi dari infeksi saluran pencernaan (Oktaviani et al., 2022).

Memahami pentingnya ASI dan sejumlah keuntungannya pemerintah telah mengeluarkan peraturan No. 33 tahun 2012 mengenai ASI Eksklusif. Dalam peraturan tersebut dijelaskan bahwa setiap bayi memiliki hak untuk menerima ASI, kecuali terdapat indikasi medis yang menyebabkan ibu tidak dapat menyusui atau tidak dilakukan rawat gabung dengan bayinya. Peraturan pemerintah dengan tegas menegaskan kewajiban setiap ibu agar senantiasa memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya, pentingnya praktik ini untuk mendukung kesehatan dan perkembangan bayi (Nani & Jumiatur, 2023).

Manajemen laktasi merupakan usaha yang dilaksanakan ibu untuk konsisten memberikan ASI untuk bayinya ketika menyusui yang mencakup: pemberian exclusive breastfeeding, cara breastfeeding, expressing breast milk, storing expressed breast milk, nutritional fulfillment during the breastfeeding period (Handayani, 2018).

Salah satu upaya untuk mencegah kematian bayi adalah dengan memberikan air susu ibu (ASI) eksklusif pada bayi dengan cara yang efektif dan efisien. anak-anak yang mendapat ASI eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak mendapat ASI eksklusif (Ana Yuliana & Tri Wahyuni, 2020).

Mempersiapkan diri untuk menyusui selama kehamilan sangat penting karena dengan persiapan yang matang, seorang ibu akan lebih siap secara fisik dan mental untuk memberikan ASI kepada bayinya. Persiapan ini mencakup peningkatan pengetahuan dan dukungan psikologis guna mempersiapkan kesehatan mental, serta pelayanan kesehatan untuk memastikan kondisi fisik ibu optimal. Dengan mempersiapkan diri dengan baik, seorang ibu akan merasa lebih yakin dan siap untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Aspek kesiapan fisik melibatkan evaluasi kondisi payudara, terutama pada puting susu, dan pemantauan gizi ibu. Sementara itu, kesiapan mental terlihat dari sikap positif dan keputusan yang diambil ibu terkait pemberian ASI, serta kesadaran akan tanggung jawabnya untuk memberikan ASI, yang dapat dimulai sejak masa kehamilan atau bahkan sebelum hamil untuk memastikan kesiapan dalam memenuhi kebutuhan pemberian ASI (Faizzah et al., 2022). Persiapan fisik untuk menyusui salah satunya yaitu dilakukan perawatan payudara. Teknik untuk memperbanyak produksi ASI antara lain perawatan yang dilakukan terhadap payudara atau breast care, pemijatan payudara dan pijat oksitosin (Setyowati et al, 2015).

Pada primigravida ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan ini akan mengalami pengalaman menyusui bayinya untuk pertama kalinya. Ibu mungkin belum memiliki pengetahuan mencukupi mengenai menyusui alami dengan ASI (Air Susu Ibu) serta pentingnya pemberian ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan pada calon bayinya (Ana Yuliana & Tri Wahyuni, 2020).

Kementerian Kesehatan pada tahun (2010) menerapkan 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui (LMKM) sebagai acuan bagi fasilitas kesehatan untuk meningkatkan dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Bentuk dukungan suami, keluarga, masyarakat, fasilitas pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan sangat bermanfaat bagi ibu untuk tercapainya keberhasilan menyusui.

Pendidikan kesehatan mengenai Manajemen Laktasi penting untuk diberikan pada ibu hamil untuk kesiapan ibu dalam breastfeeding. Dengan adanya edukasi manajemen laktasi, ibu hamil bisa memiliki gambaran terkait dengan manajemen laktasi.

2. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

a. Tahap Persiapan

- 1) Survey tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 19 Februari 2025.
- 2) Pengurusan perizinan tempat pengabdian masyarakat
- 3) Persiapan materi edukasi persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III.
- 4) Melakukan identifikasi/mendaftar ibu hamil yang ada Polindes Langko. Jumlah ibu hamil sebanyak 15 orang yang terdiri dari ibu hamil trimester I, dan III.



Gambar 1. Kegiatan survey lapangan di Puskesmas Langko

b. Tahap Pelaksanaan dalam Kegiatan

Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah dengan penyuluhan dan diskusi menggunakan media lembar balik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan 1 hari secara langsung pada tanggal 20 Februari di Polindes Langko oleh pengabdi dalam memberikan edukasi persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III.

Kegiatan diawali pemateri dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian para ibu hamil diberi penjelasan tentang tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dan selanjutnya mereka di minta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Pada tahap selanjutnya, pengabdi memberikan edukasi persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab. Dalam kegiatan pengabdian ini juga dilakukan pemeriksaan kehamilan meliputi pemeriksaan fisik (hair to toe), pemeriksaan Vital Sign, palpasi abdomen, pengukuran TFU (Tinggi Fundus Uteri), menghitung perkiraan berat janin, pemeriksaan DJJ (Denyut Jantung Janin).

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap ibu hamil dengan melakukan pengabdi mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi yang telah di sampaikan oleh pemateri. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil sebanyak 15 orang ibu hamil. Sumber data yaitu bidan dan kader. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah lembar balik.

c. Evaluasi

Selama kegiatan edukasi berjalan dengan lancar dan tidak ada terjadi kendala, ibu-ibu juga antusias untuk mendengarkan penyuluhan yang disampaikan oleh pengabdi mengenai edukasi persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III. Pada saat dilaksanakan evaluasi secara lisan kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik peserta dapat menjelaskan tentang pertanyaan yang diberikan oleh pengabdi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 Februari 2025 bertempat di Polindes Langko. Program ini diikuti oleh 15 ibu hamil. Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan pelaksanaan edukasi persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III yang diberikan pada ibu hamil berjalan dengan baik dan mendapatkan antusias yang baik dari ibu hamil.

Penyuluhan tentang edukasi persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan ASI eksklusif serta meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam menghadapi proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini dan bekal pengetahuan tersebut, masyarakat khususnya ibu hamil dapat melakukan upaya-upaya preventif dan kesiapsiagaan untuk penanggulangannya.

Hasil kegiatan pengabdian yang diperoleh sebagai berikut:

a. Peningkatan pengetahuan ibu hamil

Ibu hamil trimester III menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat dikatakan baik (80%) tentang persiapan manajemen laktasi dan keberhasilan ASI eksklusif serta sikap dan perilaku ibu menjadi baik. Pentingnya edukasi tentang persiapan manajemen laktasi dan keberhasilan ASI eksklusif sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kemampuan ibu hamil trimester III.

b. Peningkatan motivasi ibu hamil

Ibu hamil trimester III menunjukkan adanya peningkatan motivasi untuk menyusui dan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Dukungan keluarga dan masyarakat sangat penting untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan ibu hamil trimester III dalam menyusui dan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

c. Peningkatan kemampuan ibu hamil

Ibu hamil trimester III menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam menghadapi proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan sangat baik. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

d. Keterlibatan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan harus terlibat aktif dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul.

Adapun selama dilaksanakan program kegiatan tidak ada kendala atau hambatan yang di temukan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal pertemuan sampai selesai memberikan penyuluhan dengan

menggunakan lembar balik. Dengan demikian secara keseluruhan edukasi tanda bahaya persalinan dapat dikatakan berjalan dengan baik dan lancar.

4. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakannya program pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi tanda bahaya persalinan berdampak positif pada ibu hamil, didapatkan sikap masyarakat sangat kooperatif sehingga diperoleh kesimpulan bahwa :

- a. Peningkatan Pengetahuan: Adanya peningkatan pengetahuan serta kesadaran ibu mengenai persiapan manajemen laktasi ibu hamil trimester III. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini: ibu hamil sudah mengetahui dan memahami tentang persiapan manajemen laktasi dalam keberhasilan asi eksklusif dan ibu sudah mengetahui serta memahami tentang bagaimana cara pencegahan dan penatalaksanaan jika timbul masalah laktasi.
- b. Peningkatan Motivasi dan Kesiapan: Edukasi persiapan manajemen laktasi dapat meningkatkan motivasi ibu hamil trimester III untuk menyusui dan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.
- c. Peningkatan Kemampuan : Edukasi persiapan manajemen laktasi dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul.
- d. Pentingnya Dukungan : Dukungan keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.
- e. Keterlibatan Tenaga Kesehatan : Tenaga kesehatan harus terlibat aktif dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses laktasi dan mengatasi kemungkinan masalah yang timbul.

REFERENSI

- Ana Yuliana, & Tri Wahyuni. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 10(2), 34-43.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB (2023). Profil Kesehatan Nusa Tenggara Barat 2022. NTB: Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat.
- Dinkes Lombok Tengah (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah 2021. NTB: Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah.
- Faizzah, Hiqmatul; Kurniawati, Dini; & Juliningrum, Perdani Peni. (2022). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Ibu Tidak Memberikan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cakru, Kencong. Jurnal Pustaka Kesehatan, 10(1): 32.
- Handayani, E. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Manajemen Laktasi terhadap Keterampilan Ibu Bekerja dalam Praktik Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

- Kemenkes. (2022). ASI Eksklusif. Jakarta. Kemenkes.
- Kemenkes. (2023). Keunggulan Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. Jakarta. Kemenkes.
- Nani, S. A., & Jumiatus, J. (2023). Studi Kualitatif Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Puskesmas Patebon II Kabupaten Kendal. *Indonesian Journal on Medical Science*, 10(1), 77–82.
- Oktaviani, Nadiyah; Damailia, Ratna; & Garna, Herry. (2022). Manfaat ASI Eksklusif dalam Pencegahan Penyakit Infeksi pada Anak: *Jurnal Medical Science*, 2(1): 941–944.
- Rejeki H, Rofiqoh S, Pratiwi YS. Paket Edukasi Sayang Ibu Dan Pengaruhnya Terhadap Pemberian ASI eksklusif Di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2019; 1(12): 498-502.
- Sulistyowati, R., Kurniawati, S., & Andriani, Y. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mendukung Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif. *Warta Pengabdian*, 57-63.
- Wahyuni, E. D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- WHO. 2018. Exclusive Breastfeeding. New york : WHO Who. Unicef, Tracking Progress For Breastfeeding Policies And Programmes. Global Breastfeeding Scorecard. Global Breastfeeding Collective. 2017; NewYork.[Diunduh Pada Tanggal 22 April 2025] Tersedia Dari: Url: Www.Unicef.Org.
- WHO. (2023). Pekan Menyusui Sedunia. Jakarta. WHO