Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat **E-ISSN : 3026-3573**
Vol. 3, No. 1 Juni 2025 **P-ISSN : 3026-7080**

Penyuluhan ASI Ekslusif dan Manajemen ASI Perah di Posyandu RW 10 Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi

Izattul Azijah, Fitria Sari, Neneng Hasanah, Neneng Dini Indah Lestari, Anisa Sanusi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia
Email: iza@urindo.ac.id

Abstrak

ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bagi bayi, akan tetapi dalam pelaksanaannya banyak kendala yang muncul, antara lain ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar. Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif menyebabkan terhentinya proses menyusui dan pengenalan dini terhadap penggunaan susu formula. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan wawasan peserta tentang ASI Ekslusif dan Manajemen ASI Perah. Kegiatan terlaksana pada hari jumat tanggal 16 Mei 2025 di Posyandu RW 10 Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sejumlah 39 orang. Hasil pengabdian adalah peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang ASI Ekslusif dan ASI perah. Luaran PkM berupa media massa, video kegiatan (Tiktok dan Instagram) dan *Leaflet*.

Kata Kunci: ASI Ekslusif, ASI Perah, Menyusui, Posyandu

Abstract

Exclusive breastfeeding is the best source of nutrition for infants. However, in practice, various challenges arise, one of which is the lack of understanding among mothers regarding proper lactation management. Failure to provide exclusive breastfeeding often results in the early termination of breastfeeding and premature introduction of formula milk. This community service activity aimed to enhance participants' knowledge and understanding of exclusive breastfeeding and expressed breast milk management. The activity was conducted on Friday, May 16, 2025, at the Posyandu of RW 10 Sumur Batu, Bantar Gebang, Bekasi City. A total of 39 participants attended the educational session. The outcome of the activity was an increase in participants' knowledge regarding exclusive breastfeeding and the management of expressed breast milk. The outputs of this community service included mass media publications, a video of the activity (shared on TikTok and Instagram), and an informational leaflet.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Expressed Breast Milk, Breastfeeding, Posyandu

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bagi bayi, akan tetapi dalam pelaksanaannya banyak kendala yang muncul, antara lain ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, bayi terlanjur mendapatkan *prelacteal feeding* (air gula atau formula) pada hari pertama kelahiran, kelainan puting ibu, kesulitan bayi dalam menghisap, ibu hamil lagi saat masih menyusui, ibu bekerja sehingga harus meninggalkan bayinya di rumah, keinginan untuk disebut modern, dan pengaruh iklan susu formula yang kian gencar. Ibu yang bekerja di luar rumah harus meninggalkan bayinya dalam kurun waktu tertentu, sehingga menjadi salah satu keterbatasan untuk bisa menyusui langsung pada bayi selama bekerja (Hidayah & Setyaningrum, 2018).

Air susu ibu merupakan sumber nutrisi terbaik yang dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan, oleh karena

itu bayi cukup diberi ASI secara ekslusif selama 6 bulan pertama tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Proses menyusui segera setelah melahirkan juga membantu kontraksi uterus sehingga mengurangi darah ibu pada masa nifas (Latifah et al., 2019). Salah satu bentuk upaya intervensi gizi yang dilakukan untuk bayi dan balita sebagai upaya pencegahan stunting adalah pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan setelah lahir dan dilanjutkan sampai dengan usia 2 tahun (Dewi & Mu'minah, 2019).

Di Indonesia berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017 diketahui bahwa di Provinsi Banten hanya 40,42% bayi mendapatkan air susu ibu (ASI) eksklusif, sehingga masih terdapat 59,58% bayi yang belum mendapatkan ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018).

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif menyebabkan terhentinya proses menyusui dan pengenalan dini terhadap penggunaan susu formula (Sultana et al., 2013). Penyebab terjadinya kegagalan menyusui diantaranya adalah terlambatnya inisiasi menyusu dini, ibu merasa ASInya tidak mencukupi, dan tidak keluarnya ASI (Sim et al., 2015). Tidak cukupnya ASI disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya produksi ASI tidak mencukupi, kecilnya puting payudara yang menyebabkan kurangnya hisapan (Lee & Kelleher, 2016).

ASI Perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi. Memerah ASI merupakan salah satu keahlian yang sebaiknya diperkenalkan dengan semua ibu. Ini bisa membantu kita dalam proses menyusui dan tidak hanya semata-mata untuk mengeluarkan ASI dan memberikannya kepada anak saat kita tidak bersamanya (Subekti & Sumanti, 2020). Menyusui memberikan beban metabolik pada proses fisiologi tubuh ibu, membutuhkan minimal 480 kkal per hari untuk memasok produksi ASI setiap hari untuk dapat menjalankan proses menyusui secara eksklusif (Schwarz et al., 2010).

Berdasarkan data diatas, tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian dengan topik "Penyuluhan ASI Ekslusif dan Manajemen ASI Perah di Posyandu RW 10 Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi".

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhanyang terdiri dari beberapa tahapan:

1. Tahap Pre-test

   Tahap ini dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu menyusui dan ibu hamil.

2. Tahap Penyuluhan

   Tahap ini tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dengan materi pendidikan kesehatan tentang pemberian asi eksklusif dan asi perah.

3. Tahap Evaluasi

   Tahapan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang ASI Eksklusif dan ASI Perah dengan memberikan pertanyaan kepeda peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang disampaikan. Pada tahap itu dapat dilihat peserta memahami materi yang terkait pendidikan kesehatan pemberian asi eksklusif dan asi perah.

   Waktu dan Tempat :

   Hari dan Tanggal : Jumat, 16 Mei 2024 Waktu : 08.00 s.d selesai

   Tempat : Posyandu RW 10 Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 16 Mei 2025. Kegiatan dihadiri oleh Ketua RW, Ketua Posyandu, Bidan Puskesmas, Kader Posyandu, panitia pengabdian, mahasiswa dan peserta yaitu ibu yang membawa balita ke Posyandu RW 10 Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 39 orang.

Gambar 1 Foto Bersama sebelum memulai kegiatan dengan Bapak RW dan Kader Posyandu

Kegiatan PkM dilaksanakan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pengisian Kuesioner *Pre-test*, dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki anak balita tentang ASI Ekslusif dan Manajemen ASI Perah. Ibu mengisi kuesioner yang

memuat 15 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. *Pre Test* diisi oleh 39 peserta pengabdian.

Gambar 2. peserta pengabdian mengisi kuesioner pre test

2. Penyuluhan materi tentang ASI Ekslusif dan manajemen ASI perah yang dilakukan oleh narasumber. selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).

Gambar 3. Narasumber menyampaikan materi tentang ASI Ekslusif dan manajemen ASI perah

Gambar 4. Narasumber menjelaskan tentang cara menyusui yang benar

Gambar 5. Tim pengabdi memberikan doorprize kepda peserta

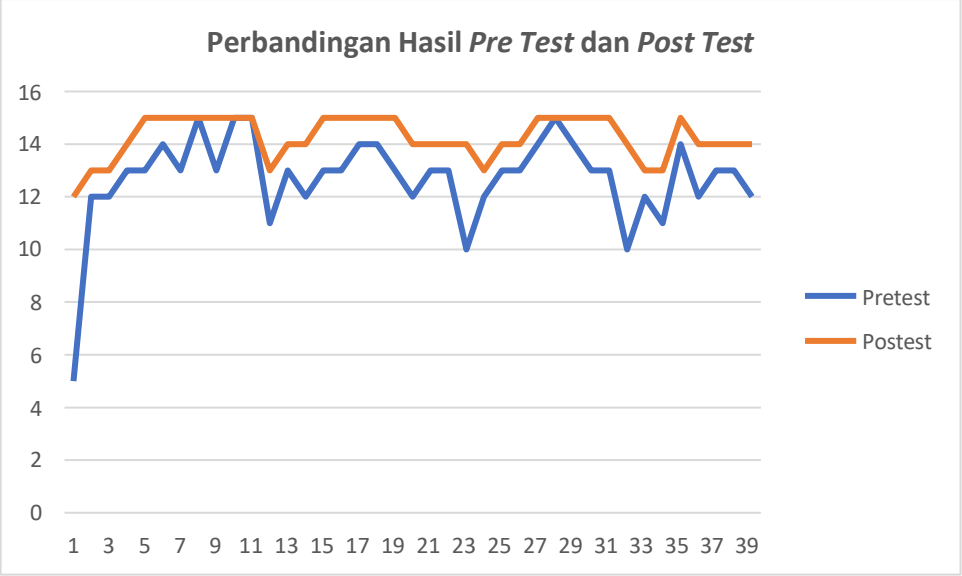
3. Pengisian Kuesioner *Post-test*, diberikan kuesioner kepada peserta setelah materi disampaikan oleh narasumber.

Gambar 6. peserta pengabdian mengisi kuesioner *post test*

4. Perbandingan hasil *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan

Diagram 1

Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test*



Berdasarkan diagram 1 diatas menunjukan jawaban responden pada saat *post test* mengalami peningkatan sebelum *pre test*. Jawaban dari setiap responden bervariasi, pertanyaan yang banyak di jawab salah saat *pre test* adalah pertanyaan nomor 1 (Memberikan ASI saja tidak

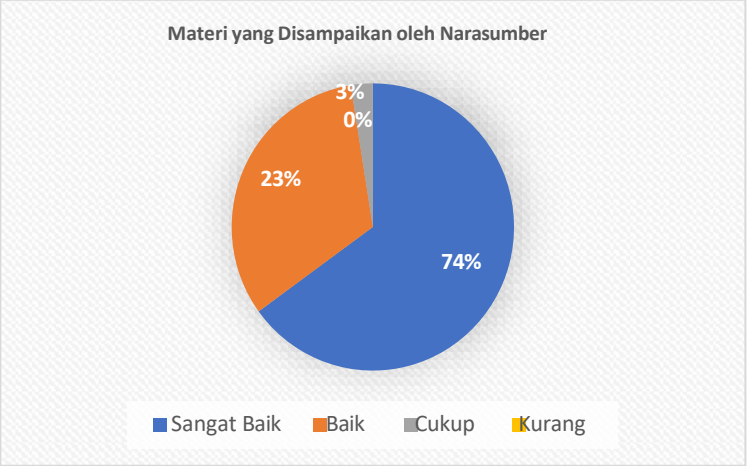
sampai 6 bulan di sebut ASI Ekslusif juga), pertanyaan nomor 2 (Pemberian ASI Ekslusif diberikan tambahan susu formula dan nasi tim) dan pertanyaan nomor 14 (pemberian susu formula khusus untuk bayi yang mirip seperti ASI dapat diberikan dan tidak akan menimbulkan efek samping). Evaluasi pelaksanaan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang ASI Ekslusif.

5. Evaluasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Evaluasi pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan dengan mengunakan evaluasi melalui kuesioner yaitu ada lima bentuk evaluasi peserta :

1. Materi yang Disampaikan oleh Narasumber

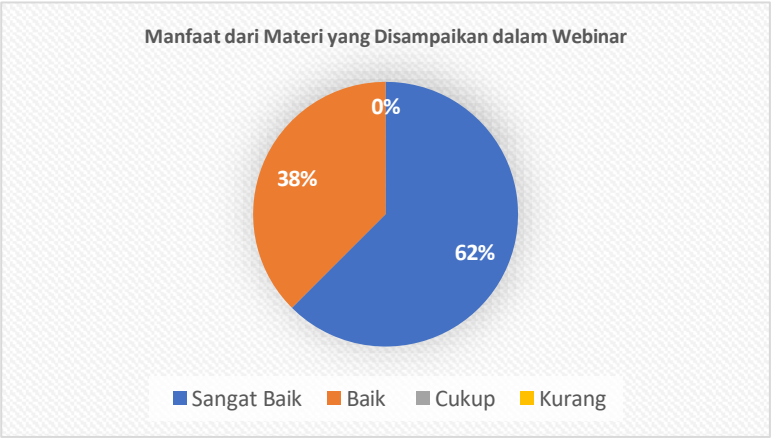
   Dari 39 peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan narasumber Sangat Baik sebesar 29 orang (74%), Baik 9 orang (23 %), Cukup 1 orang (3%) dan kurang 0 orang (0%)



Gambar 7. Hasil Evaluasi kegiatan tentang materi yang disampaikan oleh narasumber

2. Manfaat dari Materi yang Disampaikan

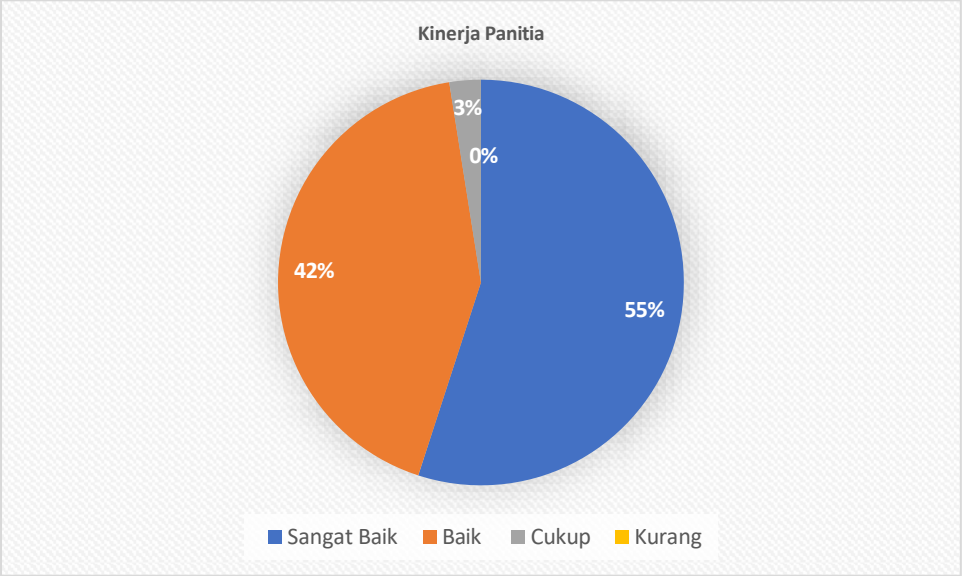
   Dari 39 peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan Sangat Baik sebesar 25 orang (62%), Baik 14 (38 %), cukup 0 orang (0%) dan cukup 0 orang (0%).



Gambar 8. Hasil Evaluasi kegiatan tentang manfaat dari materi yang disampaikan dalam penyuluhan

3. Kinerja Panitia

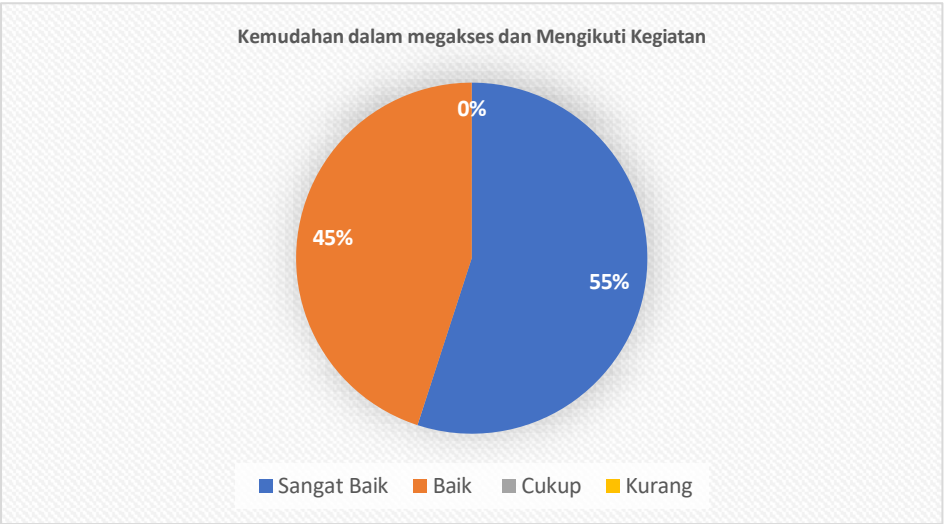
   Dari 39 peserta menyatakan bahwa kinerja panitia penyuluhan Sangat Baik sebesar 22 orang (55 %), Baik 16 orang (42 %), Cukup 1 orang (3%) dan kurang 0 orang (0%).



Gambar 9. Hasil Evaluasi kegiatan tentang kinerja panitia

4. Kemudahan dalam megakses dan Mengikuti Kegiatan

   Dari 39 peserta menyatakan bahwa Kemudahan dalam mengakses dan Mengikuti Kegiatan Sangat Baik sebesar 22 orang (55 %), Baik 17 orang (45 %), Cukup 0 orang (0%) dan kurang 0 orang (0%)



Gambar 10. Hasil Evaluasi kegiatan tentang Kemudahan dalam megakses dan Mengikuti Kegiatan

KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian terlaksana di Posyandu Posyandu RW 10 Sumur Batu Bantar Gebang Kota Bekasi. Jumlah peserta sejumlah 39 orang.

   Luaran yang telah dicapai adalah mengunggah video kegiatan PkM di Tiktok dan Instagram Prodi Kebidanan FIKes URINDO, Submit artikel ilmiah pada jurnal Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat, terbit berita kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat di media massa (Website Prodi S1 Kesmas).
2. Evaluasi pelaksanaan melalui *pretest* dan *postest* terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang ASI Ekslusif.
3. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 74% menyatakan materi yang disampaikan oleh narasumber sangat baik, 62% menyatakan manfaat dari materi yang disampaikan sangat baik, 55% menyatakan kinerja panitia sangat baik dan 55% menyatakan kemudahan dalam mengakses dan mengikuti kegiatan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Sarui, Ria Setia. Dkk. 2021. Peningkatan Pengetahuan Pemberian Asi Ekslusif Dan Asi Perah Pada Ibu Hamil Dan Menyusui Melalui Pendidikan Kesehatan. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri). Vol. 5, No. 5, Oktober 2021, Hal. 2862-2870 e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158.

[2] Fajriah, Naili. Dkk. 2022. Penyuluhan Asi Eksklusif dan Manajemen Asi Perah Secara Daring Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui di Masa Pandemi. Jurnal Bina Desa Volume 4 (2) (2022) 230-234 p-ISSN 2715-6311 e-ISSN 2775-4375. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jurnalbinadesa