

## Siap Menyusui, Siap Memberi Yang Terbaik: Edukasi Persiapan Fisik dan Mental Bagi Calon Ibu dan Ibu Menyusui di Kota Depok

Charisma Destrikasari<sup>1,2</sup>, Yuna Trisuci Aprillia<sup>1,3</sup>, Ratih Rahmadhanny<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>. Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia Cabang Depok

<sup>2</sup>. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Jakarta I

<sup>3</sup>. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia

<sup>4</sup>. Dinas Kesehatan Kota Depok

Email : charisma.destrikasari@pkj1@gmail.com

### Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi untuk mendukung pertumbuhan dan kekebalan tubuh yang optimal. Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target nasional sebesar 80%. Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) Cabang Depok bertujuan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu melalui edukasi menyusui dengan pendekatan praktik dan diskusi interaktif. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Januari 2025 di Puskesmas Sukmajaya, Depok, diikuti oleh 11 peserta yang seluruhnya merupakan ibu hamil trimester II dan III. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner kepuasan yang diisi oleh 50% peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh aspek kegiatan memperoleh penilaian baik hingga sangat baik dengan rata-rata skor 4,64 dari skala 5. Aspek dengan nilai tertinggi adalah sesi prenatal yoga (5,0), diikuti oleh penyampaian narasumber, topik kegiatan, dan materi penyuluhan (4,6–4,8). Aspek metode dan media penyuluhan, konsumsi, kenyamanan tempat, dan keseluruhan acara juga dinilai sangat baik (4,6), sementara ketepatan waktu pelaksanaan mendapat skor 4,4 (baik). Seluruh responden (100%) menyatakan bahwa materi yang disampaikan menarik, relevan, dan mudah dipahami, serta narasumber menyampaikan materi secara komunikatif. Peserta juga melaporkan bahwa praktik simulasi membantu memahami teknik perlekatan dan posisi menyusui dengan benar, sedangkan sesi *prenatal yoga* dan diskusi interaktif meningkatkan rasa tenang dan kepercayaan diri menjelang menyusui. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik yang dipadukan dengan dukungan konselor laktasi dan latihan fisik ringan seperti yoga efektif dalam meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu hamil untuk menyusui. Diperlukan keberlanjutan program dan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampaknya terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

**Kata kunci:** edukasi menyusui, ASI eksklusif, kesiapan ibu, AIMI Depok.

### Abstract

Breast milk (ASI) is the best source of nutrition for infants to support optimal growth and immunity. However, exclusive breastfeeding coverage in Indonesia remains below the national target of 80%. This community service activity by the Indonesian Breastfeeding Mothers Association (AIMI) Depok Chapter aimed to improve mothers' physical and mental readiness through practical breastfeeding education and interactive discussions. The activity was held on January 11, 2025, at Sukmajaya Public Health Center, Depok, involving 11 pregnant participants in their second and third trimesters. Evaluation was conducted using a satisfaction questionnaire completed by 50% of participants. Results showed that all aspects of the activity were rated good to very good, with an average score of 4.64 out of 5. The highest score was achieved in the prenatal yoga session (5.0), followed by the speaker's delivery, topic relevance, and breastfeeding materials (4.6–4.8). Methods and media, venue comfort, refreshments, and overall implementation were also rated very good (4.6), while punctuality received a slightly lower score (4.4). All respondents found the materials interesting, relevant, and easy to understand, and noted that the speaker delivered them clearly and communicatively. Participants reported that simulation practices helped them understand correct

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS>

Article History :

Submitted 12 April 2025, Accepted 20 April 2026, Published 30 April 2026

latching and positioning, while yoga and group discussions enhanced their calmness and confidence. This activity demonstrates that practice-based education combined with lactation counselor support and light physical exercise, such as yoga, effectively increases maternal readiness and confidence for breastfeeding. Further continuous programs and follow-up evaluations are recommended to assess long-term impact on exclusive breastfeeding success.

**Keywords:** breastfeeding education, exclusive breastfeeding, maternal readiness, AIMI Depok

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama dan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi seimbang, antibodi, serta faktor protektif yang berperan penting dalam pertumbuhan dan imunitas bayi. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga usia dua tahun dengan makanan pendamping yang sesuai [27]. Praktik menyusui yang optimal terbukti dapat menurunkan risiko kematian anak hingga 13% di negara berpendapatan rendah dan menengah [11], [4], [26].

Namun, capaian pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum merata dan belum mencapai target nasional sebesar 80% [12]. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi bayi usia 0–5 bulan yang menerima ASI eksklusif sebesar 68,6% [2]. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan capaian yang sedikit lebih tinggi, yaitu 73,97% bayi di bawah enam bulan mendapatkan ASI eksklusif [3]. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2021 yang hanya 69,7% [13].

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi bayi usia 6–23 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama sebesar 55,5% [2]. Capaian di Provinsi Jawa Barat, tempat kegiatan ini dilaksanakan, tercatat sebesar 54,1%, menunjukkan perlunya penguatan edukasi dan dukungan terhadap praktik menyusui di tingkat lokal [6]. Kota Depok, sebagai wilayah urban dengan jumlah ibu bekerja yang tinggi, menghadapi tantangan tersendiri dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif karena keterbatasan waktu, stres kerja, dan kurangnya dukungan keluarga.

Kurangnya informasi, keterampilan praktis, dan dukungan sosial dapat menjadi hambatan keberhasilan menyusui. Penelitian Saraha dan Umanailo [21] menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, sementara faktor pengetahuan, pekerjaan, dan pendidikan tidak menunjukkan pengaruh bermakna. Hal ini menegaskan bahwa kesiapan mental dan dukungan emosional ibu berperan penting dalam kelancaran menyusui, selain aspek pengetahuan teknis seperti posisi dan perlekatan yang benar. Rasa cemas dan kurang percaya diri sering kali membuat ibu menghentikan pemberian ASI lebih awal. Penelitian oleh Suryanti, Wulandari, dan Kusmaryati [24] menunjukkan bahwa bimbingan teknis menyusui berbasis praktik secara signifikan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan self-efficacy ibu menyusui ( $p < 0,05$ ).

Upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif membutuhkan dukungan lintas sektor, termasuk lembaga swadaya dan komunitas masyarakat. Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) menjadi salah satu organisasi yang aktif dalam memberikan edukasi, konseling, dan pendampingan kepada ibu hamil dan menyusui di berbagai wilayah Indonesia. Kegiatan penyuluhan “Siap Menyusui, Siap Memberi yang Terbaik” yang diselenggarakan oleh AIMI Cabang Depok bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesiapan fisik, dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Melalui pendekatan interaktif berupa penyuluhan, praktik simulasi teknik menyusui, prenatal yoga, dan sesi diskusi, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat kesiapan ibu baik secara fisiologis maupun psikologis dalam memberikan ASI eksklusif. Artikel ini menyajikan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan tersebut sebagai bentuk kontribusi pengabdian masyarakat dalam mendukung program pemerintah untuk peningkatan keberhasilan ASI eksklusif di tingkat komunitas.

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **1. Waktu dan Tempat**

Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 11 Januari 2025, pukul 09.00–12.00 WIB, bertempat di Aula Puskesmas Sukmajaya, Kota Depok.

#### **2. Peserta**

Peserta berjumlah 11 orang, terdiri dari 5 ibu hamil trimester II dan 6 ibu hamil trimester III. Semua peserta merupakan anggota komunitas AIMI Depok atau binaan Puskesmas Sukmajaya.

#### **3. Rangkaian Kegiatan**

1. Prenatal Yoga (30 menit): membantu ibu hamil meningkatkan relaksasi dan kesiapan persalinan.
2. Penyuluhan (60 menit): materi disampaikan oleh konselor laktasi AIMI tentang persiapan menyusui, perawatan payudara, serta teknik dan posisi menyusui yang benar.
3. Praktik dan Simulasi (60 menit): peserta berlatih posisi menyusui menggunakan manekin bayi dan manekin payudara.
4. Diskusi dan Tanya Jawab (30 menit): peserta berkonsultasi langsung mengenai kendala menyusui.
5. Evaluasi Kegiatan: peserta mengisi kuesioner online untuk menilai kepuasan dan manfaat kegiatan.

#### 4. Evaluasi dan Analisis Data

Dari total peserta, hanya 50% yang mengisi kuesioner evaluasi. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel, dengan menghitung rata-rata skor pada skala Likert (1–5) dan menganalisis tema dari jawaban terbuka.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil

##### a. Karakteristik Peserta

Semua responden adalah ibu hamil, dengan usia kehamilan di trimester II sebanyak 5 orang dan trimester III sebanyak 6 orang.

##### b. Hasil Evaluasi Kuantitatif

Tabel 1. Rata-rata Penilaian Peserta terhadap Kegiatan Penyuluhan

AIMI Depok (n = 5)

Aspek yang dinilai	Jumlah Responden yang Memberi Nilai "Baik–Sangat Baik"	Rata – rata Skor (1-5)	Kategori
Materi menyusui mudah dipahami	100%	4,6	Sangat Baik
Narasumber menyampaikan materi dengan baik dan komunikatif	100%	4,8	Sangat Baik
Topik menarik dan relevan dengan kebutuhan	100%	4,8	Sangat Baik
Ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan	80%	4,4	Baik
Metode dan media penyuluhan menarik	100%	4,6	Sangat Baik
Kegiatan <i>prenatal yoga</i> bermanfaat dan menyenangkan	100%	5,0	Sangat Baik
Konsumsi selama kegiatan	100%	4,6	Sangat Baik
Kenyamanan tempat kegiatan	100%	4,6	Sangat Baik
Keseluruhan kegiatan penyuluhan	100%	4,6	Sangat Baik

Sumber: Data evaluasi peserta AIMI Depok, 2025

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh aspek kegiatan memperoleh penilaian dengan kategori baik hingga sangat baik. Nilai tertinggi terdapat pada sesi *prenatal yoga* dengan skor rata-rata 5,0, diikuti oleh aspek penyampaian narasumber, topik kegiatan, dan materi penyuluhan yang masing-masing memperoleh rata-rata skor 4,6–4,8. Seluruh responden (100%) menyatakan bahwa materi yang disampaikan menarik, relevan, dan mudah dipahami, serta narasumber mampu menyampaikan informasi secara komunikatif.

Aspek metode dan media penyuluhan, kenyamanan tempat, konsumsi, serta keseluruhan acara juga mendapatkan penilaian sangat baik dengan skor rata-rata 4,6, menandakan bahwa kegiatan berjalan dengan suasana yang nyaman dan interaktif. Sementara itu, ketepatan waktu pelaksanaan memperoleh skor sedikit lebih rendah, yaitu 4,4 (kategori baik), karena beberapa peserta menilai kegiatan berlangsung sedikit lebih lama dari jadwal semula. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan AIMI Depok menunjukkan tingkat kepuasan peserta yang sangat tinggi, dengan rata-rata total skor penilaian 4,64 dari skala 5.

### c. Hasil Evaluasi Kualitatif

Peserta menyampaikan kesan positif seperti:

*“Pengalaman yoga pertama kali, edukasi menyusui sangat bermanfaat.”*

*“Sangat berkesan dan memberikan banyak informasi baru.”*

*“Kegiatannya menyenangkan, banyak ilmu dan interaksi langsung.”*

Beberapa saran yang diberikan:

- Durasi sesi tanya jawab diperpanjang.
- Jadwal kegiatan diinformasikan lebih awal.
- Topik lanjutan tentang MPASI dan stimulasi anak ditambahkan pada kegiatan berikutnya.

### d. Tantangan Menyusui

Sebagian peserta melaporkan kendala pada pengalaman menyusui sebelumnya seperti puting lecet, ASI belum keluar pada awal kelahiran, dan produksi ASI sedikit. Salah satu responden menyebut bahwa setelah mengikuti penyuluhan, ia menjadi lebih tenang dan percaya diri dalam menyusui.

e. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Praktik Prenatal Yoga



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Persiapan Menyusui, Perawatan Payudara, Serta Teknik Dan Posisi Menyusui Yang Benar



**Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab**



**Gambar 4. Peserta dan Panitia Kegiatan Bersama Kepala Puskesmas Sukmajaya**

## **2. Pembahasan**

Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan “Siap Menyusui, Siap Memberi yang Terbaik” menunjukkan bahwa peserta memberikan penilaian baik hingga sangat baik terhadap seluruh aspek kegiatan, dengan rata-rata total skor 4,64 dari skala 5. Nilai tertinggi diberikan pada sesi prenatal yoga (5,0), yang dinilai paling bermanfaat dan menyenangkan oleh seluruh responden. Aspek lain seperti penyampaian narasumber, topik kegiatan, dan materi penyuluhan juga memperoleh skor tinggi (4,6–4,8), mencerminkan bahwa penyajian materi yang komunikatif dan relevan mampu menarik perhatian peserta dan memudahkan pemahaman.

Selain itu, metode dan media penyuluhan, kenyamanan tempat, konsumsi, serta keseluruhan acara dinilai sangat baik dengan rata-rata skor 4,6, menunjukkan bahwa peserta merasa nyaman dan terlibat secara aktif selama kegiatan. Sementara itu, ketepatan waktu

pelaksanaan memperoleh skor sedikit lebih rendah (4,4), yang menunjukkan perlunya perbaikan dalam manajemen waktu tanpa mengurangi kualitas penyampaian materi.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang menggabungkan aspek fisik (melalui yoga), psikologis (dukungan emosional), dan kognitif (penyuluhan interaktif) efektif meningkatkan antusiasme dan kesiapan ibu untuk menyusui. Hal ini sejalan dengan temuan Haibah et al. [8] yang menekankan pentingnya edukasi teknik menyusui dalam mencegah masalah seperti puting lecet, serta dengan Asih dan Nurlaila [1] yang menunjukkan bahwa *breastfeeding self-efficacy* ibu hamil hingga masa menyusui dipengaruhi oleh pengalaman menyusui, observasi terhadap ibu lain, serta dukungan sosial seperti persuasi dari suami dan keluarga.

### a. Integrasi Kesiapan Fisik melalui Prenatal Yoga

Sesi prenatal yoga yang mendapatkan nilai tertinggi menunjukkan bahwa peserta sangat menghargai kegiatan yang menitikberatkan pada kesiapan fisik dan relaksasi menjelang menyusui. Beberapa studi menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan [9], [17]. Selain itu, penelitian tentang pijat oksitosin menunjukkan bahwa stimulasi oksitosin membantu produksi ASI pada ibu nifas, yang dapat menjadi bagian dari pendekatan dukungan pasca kelahiran ketika ibu menghadapi kendala fisik seperti produksi ASI sedikit.

Integrasi latihan fisik seperti yoga ke dalam program edukasi menyusui dapat menjadi inovasi pendekatan holistik, sejalan dengan rekomendasi WHO [28] untuk menggabungkan aspek fisik, emosional, dan sosial dalam pemberdayaan ibu menyusui. Pendekatan ini tidak hanya mengedukasi secara kognitif tetapi juga membangun kesiapan emosional, yang terbukti penting dalam mempertahankan keberhasilan ASI eksklusif [25].

### b. Edukasi Menyusui dan Peningkatan Pengetahuan Ibu

Penyuluhan yang dilengkapi dengan praktik simulasi posisi dan perlekatan menyusui terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryanti, Wulandari, dan Kusmaryati [24] yang menunjukkan bahwa bimbingan teknis menyusui secara signifikan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta *breastfeeding self-efficacy* ibu menyusui. Peningkatan rasa percaya diri ini merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, sebagaimana dijelaskan dalam teori *maternal self-efficacy* oleh Dennis [5], bahwa keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui berpengaruh terhadap durasi dan keberhasilan pemberian ASI.

**c. Tantangan Menyusui dan *Self Efficacy***

Sebagian peserta melaporkan bahwa pada pengalaman menyusui sebelumnya mereka menghadapi kendala seperti puting lecet, ASI belum keluar di awal kelahiran, dan produksi ASI yang sedikit. Temuan ini sesuai dengan penelitian Haibah et al. [8] di Tapanuli Tengah yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar (termasuk posisi dan perlekatan) sangat berpengaruh terhadap kejadian puting lecet. Selain itu, studi survei “Challenges with Breastfeeding” menemukan bahwa rasa sakit dan trauma puting serta persepsi produksi ASI yang tidak mencukupi berkorelasi dengan stres ibu dan sering mengakibatkan penghentian menyusui lebih awal [14].

Dalam kegiatan penyuluhan AIMI Depok, setelah mengikuti sesi edukasi, praktik simulasi, dan diskusi, responden menyebut bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih percaya diri. Ini mencerminkan bahwa intervensi edukatif dan dukungan psikologis dapat meningkatkan *breastfeeding self-efficacy*, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Asih dan Nurlaila [1] di Poltekkes Tanjungkarang bahwa pengalaman, observasi orang lain, dan dukungan sosial seperti persuasi suami atau keluarga sangat berkaitan dengan *self-efficacy* ibu menyusui.

Oleh karena itu, penyuluhan yang tidak hanya menyampaikan informasi teori, tetapi juga memberi praksis langsung (simulasi, praktik posisi perlekatan) dan dukungan emosional antar-ibu serta konselor laktasi, sangat penting dalam mengatasi hambatan fisik dan psikologis yang muncul di awal menyusui

**d. Aspek Psikologis dan Dukungan Sosial**

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat aspek psikologis ibu. Keterlibatan konselor laktasi dan pendekatan suportif melalui diskusi dan berbagi pengalaman menciptakan suasana yang saling mendukung antar peserta [16]. Penelitian Safitri & Citra (2019) menemukan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memiliki korelasi positif signifikan dengan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif ( $r = 0,549$ ,  $p < .01$ ), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin kuat keyakinan ibu dalam menyusui. Sebuah studi di Puskesmas Jombang oleh Durrah Judaty, Marwati, & Adista [7] menunjukkan bahwa ibu dengan dukungan sosial dan pengetahuan yang baik lebih cenderung melaksanakan ASI eksklusif. Dalam konteks AIMI Depok, partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan pengalaman berbagi sesama ibu mencerminkan terbentuknya dukungan sosial positif, yang kemungkinan besar meningkatkan *self-efficacy* ibu menyusui.

**e. Keterbatasan dan Implikasi Program**

Hasil evaluasi menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi, namun kegiatan ini memiliki keterbatasan karena hanya 50% peserta yang mengisi kuesioner evaluasi. Meskipun jumlah

responden terbatas, temuan ini tetap memberikan indikasi awal mengenai efektivitas intervensi, terutama dalam meningkatkan apresiasi peserta terhadap metode pembelajaran berbasis praktik dan interaktif.

Implikasi praktis dari kegiatan ini adalah pentingnya memperluas cakupan peserta dan memperkuat sistem monitoring pascakegiatan, misalnya melalui grup daring untuk memantau keberlanjutan praktik menyusui. Pendekatan komunitas yang berkelanjutan dapat memperkuat hasil jangka panjang dari intervensi edukasi [19]. Selain itu, kolaborasi dengan Puskesmas dan tenaga kesehatan dapat memperluas jangkauan serta memastikan keberlanjutan dukungan bagi ibu menyusui, terutama pada enam bulan pertama pascapersalinan.

### f. Keterkaitan dengan Kebijakan Nasional

Kegiatan ini sejalan dengan kebijakan nasional dalam *Gerakan Nasional Peningkatan ASI Eksklusif* yang tertuang dalam Permenkes No. 33 Tahun 2012 dan diperkuat dalam *RPJMN 2025–2029* yang menargetkan peningkatan cakupan ASI eksklusif hingga 80%. Program seperti yang dilakukan AIMI Depok berperan dalam mendukung upaya tersebut di tingkat komunitas dengan memperkuat edukasi, konseling, dan dukungan sosial ibu. Dengan pendekatan berbasis komunitas dan partisipatif, kegiatan seperti ini dapat menjadi strategi pelengkap terhadap intervensi struktural di fasilitas kesehatan.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu menyusui melalui edukasi praktis, dukungan emosional, dan pendekatan holistik memiliki dampak positif terhadap kesiapan menyusui. Kedepan, diperlukan evaluasi lanjutan untuk menilai perubahan perilaku menyusui pascakegiatan serta dampaknya terhadap peningkatan durasi pemberian ASI eksklusif.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan "*Siap Menyusui, Siap Memberi yang Terbaik: Persiapan Mental untuk Ibu Menyusui dan Calon Ibu*" yang diselenggarakan oleh AIMI Cabang Depok terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik, pengetahuan, dan kepercayaan diri ibu menyusui. Hasil evaluasi menunjukkan tingkat kepuasan sangat tinggi terhadap seluruh aspek kegiatan, terutama pada sesi *prenatal yoga* dan praktik simulasi menyusui. Pendekatan holistik yang memadukan edukasi, latihan fisik, dan dukungan psikologis terbukti memperkuat kesiapan ibu menghadapi proses menyusui.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa dukungan sosial dan edukasi berbasis komunitas memainkan peran penting dalam meningkatkan *maternal self-efficacy* dan motivasi menyusui. Interaksi dengan konselor laktasi dan sesama ibu membantu menciptakan suasana belajar yang suportif, sejalan dengan teori dukungan sosial dan konsep *self-efficacy* dalam keberhasilan ASI eksklusif.

Sebagai implikasi praktis, program edukasi serupa perlu diperluas dengan sistem pendampingan berkelanjutan, melibatkan tenaga kesehatan dan kader posyandu, agar dampak kegiatan tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi berlanjut pada perubahan perilaku dan peningkatan durasi pemberian ASI eksklusif. Kegiatan seperti ini mendukung kebijakan nasional peningkatan ASI eksklusif serta memperkuat peran komunitas dalam pemberdayaan ibu menyusui di tingkat lokal.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Sukmajaya atas dukungan fasilitas kegiatan, para konselor laktasi AIMI Depok yang menjadi narasumber, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asih, Y., & Nurlaila. (2023). *Breastfeeding self-efficacy pada ibu hamil trimester III hingga menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rajabasa Raya*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang, 14(2), 210–219. Retrieved from <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/3543>
- [2] Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [3] Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi*. Diakses dari <https://www.bps.go.id>
- [4] Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., ... Uauy, R. (2013). *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries*. The Lancet, 382(9890), 427–451.
- [5] Dennis, C.-L. (2003). *The breastfeeding self-efficacy scale: Psychometric assessment of the short form*. Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 32(6), 734–744.
- [6] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2023*. Bandung: Dinkes Jabar.
- [7] Durrah Judaty, M., Marwati, M., & Adista, N. F. (2023). *Pengaruh dukungan sosial, pengetahuan ibu menyusui terhadap perilaku pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif tahun 2021 di Puskesmas Jombang Kota Cilegon*. Jurnal Ventilator, 1(1), 45–57.
- [8] Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2023). *Pengaruh prenatal yoga terhadap outcome persalinan*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang, 14(1), 35–44. Diakses dari <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1632>
- [9] Haibah, N., Aswan, Y., Rangkuti, N., & Hasibuan, R. (2021). *Hubungan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui dengan keadaan puting susu lecet di Kelurahan Hajoran Kecamatan Pandan*

*Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2020*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal), 6(2), 174–180.

- [10] House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- [11] Jones, G., Steketee, R. W., Black, R. E., Bhutta, Z. A., & Morris, S. S. (2003). *How Many Child Deaths Can We Prevent This Year?* The Lancet, 362(9377), 65–71.
- [12] Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Litbangkes.
- [13] Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [14] Mahurin-Smith, J. (2023). *Challenges with Breastfeeding: Pain, Nipple Trauma, and Perceived Insufficient Milk Supply*. MCN American Journal of Maternal Child Nursing, 48(3), 161–167. <https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000909>
- [15] Putri, A., Handayani, M., & Wahyuni, R. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Keberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Nifas*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, 13(1), 29–37.
- [16] Putri, R. A., et al. (2024). *Dukungan sosial dan efikasi diri menyusui pada ibu bekerja*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 23(3).
- [17] Rahmadani, R., Lidya, L., & Riska, R. (2023). *Hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil*. Journal of Health and Science (JHS), 3(2), 120–129. Diakses dari <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/656>
- [18] Rahmawati, E., Sari, D. P., & Nurjanah, S. (2022). *Efektivitas edukasi kelompok terhadap peningkatan praktik menyusui di masyarakat*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 17(2), 145–153.
- [19] Rahmawati, N., Suryani, D., & Utami, T. (2022). *Peran Edukasi Laktasi Berbasis Komunitas dalam Meningkatkan Durasi ASI Eksklusif*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 5(2), 110–119.
- [20] Sakinah, L., & Kurniawati, H. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kesiapan Ibu Menyusui*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 13(2), 78–85.
- [21] Saraha, R. H., & Umanailo, R. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan ASI eksklusif*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang, 8(1), 27–33.
- [22] Saraswati, A., & Nuraini, S. (2020). *Efektivitas Prenatal Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 9(3), 189–197.
- [23] Sari, N., Wahyuni, D., & Kusumaningrum, R. (2021). *Pengaruh Pelatihan Teknik Menyusui terhadap Self-Efficacy Ibu Nifas*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 12(1), 45–54.
- [24] Suryanti, Y., Wulandari, A. G., & Kusmaryati, P. (2023). *Bimbingan teknis menyusui terhadap pengetahuan, keterampilan, dan efikasi diri ibu menyusui*. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(1).
- [25] UNICEF. (2022). *The State of the World's Children 2022: For Every Child, Nutrition*. New York: UNICEF.
- [26] World Health Organization (WHO). (2014). *Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO.

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)**

- [27] World Health Organization (WHO). (2021). *Infant and Young Child Feeding: Guiding Principles*. Geneva: WHO.
- [28] Yulianti, T., & Kurnia, A. (2020). *Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif*. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 101–108.