

## EDUKASI ASI EKSKLUSIF DAN MENYUSUI PADA IBU BEKERJA

Nurannisa Fitria Aprianti<sup>1</sup>, Eka Faizaturrahmi<sup>2</sup>

<sup>1,2,)</sup> Program Studi S1 Pendidikan Bidan dan Profesi Bidan, STIKES Hamzar Memben Lombok Timur NTB  
*email: nurannisafitriaaprianti@gmail.com*

### Abstrak

Menyusui adalah gizi utama dalam tumbuh kembang anak. Periode usia 0 hari sampai dengan enam hari bayi harus diberikan ASI secara eksklusif. Faktor penyebab kegagalan ASI yaitu status pekerjaan dan pengetahuan. Ibu menyusui yang bekerja cenderung tidak memiliki waktu Bersama bayinya. Salah satu acara agar ibu tetap dapat menyusui secara eksklusif adalah dengan pemerah ASI. Edukasi penting dilakukan kepada ibu menyusui agar dapat meningkatkan keberhasilan ibu menyusui secara eksklusif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang ASI Eksklusif dan Menyusui pada ibu bekerja. Metode atau cara yang dilakukan memberikan Edukasi kesehatan menggunakan media PPT, diskusi dan pengisian kuesioner Pretest dan Posttest. maka hasil yang didapatkan yaitu sebelum diberikan edukasi Sebagian besar berpengetahuan kurang sebesar 11 orang (55%) dan sesudah diberikan Edukasi ibu menyusui Sebagian besar berpengetahuan baik sebesar 10 orang (50%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman ibu menyusui, edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan meningkatkan kesadaran serta perubahan perilaku ibu agar dapat menyusui secara eksklusif.

**Kata Kunci:** Edukasi, ASI Eksklusif, Menyusui Pada Ibu Bekerja

### Abstract

Breastfeeding is the main nutrient in children's growth and development. In the age period of 0 days to six days, the baby should be exclusively breastfed. Factors causing breast milk failure are employment status and knowledge. Working breastfeeding mothers are less likely to have time with their babies. One of the events so that mothers can still breastfeed exclusively is by milking. Education is important for breastfeeding mothers in order to increase the success of breastfeeding mothers exclusively. This activity aims to increase understanding of exclusive breastfeeding and breastfeeding in working mothers. The method provides health education using PPT media, discussion, and filling out Pretest and Posttest questionnaires. Then the results obtained before education is given Most are less knowledgeable than 11 people (55%) and after being given education about breastfeeding mothers Most are well informed by 10 people (50%). It can be concluded that there is an increase in understanding of breastfeeding mothers, education can increase understanding and increase awareness and change in maternal behavior so that they can breastfeed exclusively.

**Keywords:** Education, Exclusive Breastfeeding, Breastfeeding For Working Mothers

### PENDAHULUAN

Salah satu indikator derajat Kesehatan anak yaitu status gizi. Air Susu Ibu merupakan komponen nutrisi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama pada umur 0-6 bulan diharapkan ibu dapat menyusui secara eksklusif. Menyusui secara eksklusif yaitu pemberian Air susu ibu yang murni sejak bayi berumur 0 hari tanpa campuran makanan ataupun minuman apapun sampai bayi berusia 6 bulan. (Linda, 2019)

Pemberian ASI secara eksklusif memiliki manfaat bagi ibu dan bayi. Manfaat ASI eksklusif bagi bayi yaitu bayi jarang sakit dan terlindungan dari berbagai penyakit infeksi, mengurangi resiko penyakit diare, pneumonia, diabetes, obesitas, stunting (Agustia, 2023). Manfaat ASI Eksklusif bagi ibu yaitu memulihkan kesehatan ibu, memperlancar proses kembalinya rahim ke ukuran sebelum hamil, mengurangi perdarahan pasca persalinan, sebagai kontrasepsi alami, membantu penurunan berat badan dan mengurangi resiko kanker Payudara. (Kemenkes RI, 2018).

Data Provinsi terkait menyusui pada bayi dari umur 0 hari sampai lima bulan sebesar 37,3% yang menyusui secara eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan. Sedangkan prosentase menyusui secara eksklusif pada anak umur 0 hari sampai lima bulan menurut karakteristik pada Tahun 2018, presentase tertinggi pada ibu yang berpendidikan SLTA/MA sebesar 41,9%, PT sebesar 37,9% dan presentase terendah pada ibu yang Tidak sekolah sebesar 33,7%. Presentase ASI Eksklusif lebih

banyak di daerah perkotaan sebesar 40.7% dan terendah di Pedesaan sebesar 33,6%. (Balitbangkes Kemenkes RI, 2018)

Menyusui merupakan proses alamiah, bayi memiliki hak untuk mendapatkan ASI Eksklusif kemudian diteruskan sampai berumur dua tahun. Faktor keberhasilan menyusui adalah umur, Pengetahuan, Status Pekerjaan, Pendidikan, pemberian informasi, dukungan suami, Teknik menyusui. (Laily, 2019). Faktor yang mempunyai pengaruh dalam kesuksesan menyusui eksklusif yaitu status pekerjaan ibu. Ibu yang bekerja mempunyai waktu yang sedikit dengan bayinya sehingga menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI Eksklusif. Salah satu cara agar ibu bekerja tetap dapat menyusui secara eksklusif dengan ASI Perah.

Faktor penyebab kegagalan menyusui secara eksklusif yaitu pengetahuan, status pekerjaan, Pendidikan, psikologis, ekonomi, dukungan keluarga, kepercayaan diri (Marwiyah, 2020). Faktor lain penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI yaitu kondisi bayi, kondisi ibu, IMD yang terlambat, belum berpengalaman, paritas, umur, social budaya, prilaku dan kurangnya dukungan dari tempat bekerja. (Umami, 2018)

Asi Perah adalah air susu ibu yang dikeluarkan dengan cara diperah dari payudara yang kemudian di simpan dan nantinya diberikan kepada bayi (Riza et al, 2022). Untuk dapat tercapainya keberhasilan pemberian Asi Eksklusif dan Ibu bekerja tetap dapat menyusui diperlukan Edukasi sebagai sarana dalam pemberian informasi dan pemahaman kepada ibu menyusui yang bekerja bahwa pemberian Asi Eksklusif tetap dapat dilakukan meskipun ibu berstatus bekerja.

Upaya yang dapat dilaksanakan yaitu pemberian informasi kesehatan pada ibu menyusui terkait ASI Eksklusif dan Menyusui Pada Ibu Bekerja. Pemberian edukasi kesehatan tentang ASI diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan memotivasi ibu untuk menyusui eksklusif dan ibu menyusui yang bekerja dapat memberikan ASI perah (Sari et al., 2021)

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Dusun Toya Daya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara melakukan edukasi kepada ibu-ibu menyusui tentang pentingnya ASI Eksklusif dan Menyusui Pada Ibu Bekerja.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Toya Daya Desa Toya Kecamatan Aikmel Pada Hari Sabtu Tanggal 20 Mei 2023 Pukul 10.00 wita – 11.30 Wita dengan dihadiri oleh peserta berjumlah 20 orang. Adapun proses pelaksanaan dibantu oleh mahasiswi. Cara atau metode yang dipakai yaitu memberikan edukasi kesehatan dengan media PPT, diskusi dan pengisian kuesioner Pretest dan Posttest. Tujuannya adalah merubah serta meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif dan Menyusui pada ibu bekerja.

Tata laksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat yaitu antara lain:

1. Tahapan awal
  - a. Melakukan survei lokasi
  - b. Melakukan Pengkajian
  - c. Merumuskan dan Menganalisis masalah
  - d. Membuat perencanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
  - e. Mengurus perizinan
  - f. Menentukan tanggal pelaksanaan dan membagikan undangan kegiatan
2. Tahapan Pelaksanan
  - a. Mengisi Daftar Hadir
  - b. Mengisi Kuesioner Pretest
  - c. Menjelaskan materi ASI Eksklusif dan Menyusui Pada Ibu Bekerja
  - d. Melakukan diskusi dan tanya jawab
3. Tahapan Evaluasi
  - a. Mengisi Kuesioner Posttest
  - b. Mengevaluasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi dilaksanakan pada ibu menyusui dusun toya daya kecamatan aikmel kabupaten Lombok timur dilaksanakan di rumah kepala dusun selama 45 menit. Materi yang diberikan meliputi: pengertian ASI, Manfaat ASI, keuntungan ASI, cara

memperbanyak ASI, Pemberian ASI, ASI Eksklusif, pemberian ASI eksklusif dan menyusui pada ibu bekerja. Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan di interpretasikan ke dalam tabel berikut antara lain:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Ibu Menyusui

No.	Karakteristik	N	%
1.	Usia		
	<20 Tahun	10	50,0
	20-35 Tahun	6	30,0
	>35 Tahun	4	20,0
2.	Pekerjaan		
	Bekerja	13	65,0
	Tidak Bekerja	7	35,0
3.	Pendidikan		
	Tinggi	12	60,0
	Rendah	8	40,0
	Total	20	100,0%

Dari tabel 1 gambaran karakteristik ibu menyusui yang hadir dalam kegiatan Edukasi ASI Eksklusif dan Menyusui Pada Ibu Bekerja di Dusun Toya Daya Lombok Timur variabel usia Sebagian besar ibu menyusui rata-rata usia kurang dari 20 Tahun sejumlah 10 orang (50%) dan yang terkecil pada variable Usia lebih dari 35 Tahun sejumlah 4 orang (20,0%), pada pekerjaan Sebagian besar bekerja sejumlah 13 orang (65%) dan tidak bekerja sejumlah 7 orang (35%). Pendidikan Sebagian besar berpendidikan tinggi sejumlah 12 orang (60%) dan paling sedikit berpendidikan Rendah sejumlah 2 orang (10,0%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang ASI Eksklusif dan Menyusui Pada Ibu Bekerja

No.	Pengetahuan	Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
1.	Baik	2	10,0	10	50,0
2.	Cukup	7	35,0	9	45,0
3.	Kurang	11	55,0	1	5,0
	Total	20	100,0	20	100,0

Pada Tabel 2 hasil nilai pretest dan posttest Pengetahuan ibu didapatkan bahwa sebelum diberikan edukasi Sebagian besar ibu menyusui memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (55%) dan sesudah diberikan Edukasi ibu menyusui Sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 10 orang (50%). Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi ASI Eksklusif dan Menyusui pada ibu bekerja.

Pengetahuan adalah hasil pemahaman yang didapatkan dari suatu Tindakan melalui Indera penglihatan, pendengaran, perasaan yang membentuk Tingkah laku seseorang yang didapatkan dari pengetahuan (Notoatmodjo, 2014). Pendidikan Kesehatan adalah suatu kegiatan pemberian informasi edukasi tentang kesehatan yang bertujuan untuk merubah perilaku seseorang, kelompok atau masyarakat agar dapat berperilaku baik yang berkaitan tentang kesehatan (Widiyastuti et al, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2022) menunjukkan bahwa pemberian edukasi Asi Eksklusif efektif terhadap perubahan perilaku ibu nifas yang sebelumnya perilaku sebagian besar tidak baik (68,0%) setelah diberikan edukasi menjadi perilaku baik sebesar 96,8%). Pemberian edukasi pada ibu terkait ASI Eksklusif dan Menyusui pada ibu bekerja meningkatkan pemahaman dan memotivasi ibu untuk menyusui bayinya.(Hayati, 2022)

Menyusui secara eksklusif dari umur 0 hari sampai dengan enam bulan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi serta pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat berjalan optimal (Puspita, et al, 2022). Ibu yang memiliki bayi umur 0 hari sampai dengan 6 bulan tetap dapat menyusui bayinya secara eksklusif meskipun bekerja. Salah satu cara ibu agar tetap dapat menyusui bayinya adalah dengan cara pemerah ASI. Air susu ibu diperah baik dengan menggunakan tangan ataupun pompa lalu kemudian di simpan

dalam botol kaca atau kantong ASI untuk diberikan kepada bayi jika ibu pergi bekerja ataupun dalam keadaan dimana harus meninggalkan bayinya sementara waktu (Nurhidayah., 2022)

Adapun dokumentasi kegiatan edukasi ASI Eksklusif dan Menyusui Pada Ibu Bekerja antara lain sebagai berikut:



Gambar 1. Penjelasan materi



Gambar 2. Foto dengan Peserta

### **SIMPULAN**

Dengan adanya kegiatan tentang Edukasi ASI Eksklusif dan Menyusui pada ibu bekerja yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan tingkah laku. Pemberian edukasi tentang ASI eksklusif dan Menyusui pada ibu bekerja mampu meningkatkan pemahaman ibu menyusui dilihat dari hasil yang didapatkan bahwa ada perubahan pengetahuan sebelum dilakukan diberikan informasi tentang ASI Eksklusif dan Menyusui pada Ibu bekerja.

### **SARAN**

Diharapkan dapat dilaksanakan di Dusun lainnya serta program edukasi dapat dilakukan di posyandu-posyandu atau balai desa dengan menggunakan media inovasi yang lebih menarik untuk dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan menyusui pada ibu bekerja.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada pihak-pihak antara lain STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Mahasiswa KKN Prodi S1 Pendidikan Bidan dan Profesi Bidan, Desa Toya yang telah membantu dan memfasilitasi sehingga terlaksananya kegiatan dan berlangsung optimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustia, N. (2023). Tips Pemberian ASI pada Ibu Bekerja. Pekalongan: NEM.
- Balitbangkes Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In Lembaga Penerbit Balitbangkes. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Hayati, N. (2022). Efektivitas Pemberian Edukasi Asi Eksklusif Terhadap Perilaku Menyusui Ibu Post Pregnancy Di RSUD Kotapinang Labusel Tahun 2021. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i3.6587>
- Kemenkes RI. (2018). Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laily, N. U. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui Pada 2 Bulan Pertama. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui Pada 2 Bulan Pertama*, 3(2), 65–69. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/6474/pdf>
- Linda, E. (2019). Asi Eksklusif. Cilacap : Yayasan Jamiul Fawaid.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhidayah., N. (2022). Manajemen Asi Perah Pada Ibu Yang Bekerja Di Desa PASIRANGIN. *Kesehatan Dan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada*, XI(1).
- Puspita, Maya Irma, Ma'rifah, Umi, Matun, A., & Nadhiroh, S. T. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Riza Savita, Heni Heryani, Christin Jayanti, Sri Suciana, Titi Mursiti, D. N. F. (2022). Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Sari, R. S., Devitria, G., & Ginting, G. V. (2021). Peningkatan pengetahuan pemberian ASI eksklusif dan ASI perah pada ibu hamil. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2862–2870. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i5.5081>
- Umami, W. (2018). Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO* Volume 7, Nomor 4, Oktober 2018, 7(4), 1720–1730. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/dmj.v7i4.22265>
- Widiyastuti, Eko Nurul, Enggar Avilia Pragastiwi, Desi Ratnasari, Yuli Irnawati, Titis Maulanti, I. C. et all. (2022). Promosi dan Pendidikan Kesehatan. Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.