

# LANGKAH AWAL MENUJU GENERASI SEHAT PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF UNTUK IBU HEBAT DI PMB YULI BAHRIAH KERTAPATI TAHUN 2025

Yuli Bahriah<sup>1</sup>, Yuhemi Zurizah<sup>2</sup>, Yuni Kurniati<sup>3</sup>, Meishin Sapitri<sup>4</sup>, Febi Handayani<sup>5</sup>,  
Natasha Azura Safitri<sup>6</sup>, Nova Dwi Septiani<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Palembang  
email: yuli.bahriah@budimulia.ac.id

## Abstrak

Latar Belakang: Pemberian ASI eksklusif memberikan berbagai manfaat penting bagi proses tumbuh kembang bayi. Namun, tingkat praktik ASI eksklusif di Indonesia, khususnya di Kota Palembang, masih berada pada kategori yang relatif rendah. Metode: Kegiatan ini berlangsung di PMB Yuli Bahriah Kertapati pada 14 Juni 2025, diikuti oleh 15 ibu menyusui, metode yang digunakan yaitu ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi kepada ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan, manfaatnya bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi, teknik menyusui yang benar, serta solusi atas masalah umum selama menyusui. Kesimpulan: Diharapkan penyuluhan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik menyusui di masyarakat, sehingga mendukung terwujudnya generasi yang lebih sehat, kuat, dan berkualitas.

**Kata Kunci :** ASI Eksklusif, Generasi Sehat

## Abstract

Background: Exclusive breastfeeding provides numerous important benefits for infant growth and development. However, the rate of exclusive breastfeeding in Indonesia, particularly in Palembang, remains relatively low. Method: This activity took place at PMB Yuli Bahriah Kertapati on June 14, 2025, attended by 15 breastfeeding mothers, the methods used were interactive lectures, discussions, questions and answers, and distribution of leaflets. Objective: This activity aims to provide information to breastfeeding mothers about the importance of exclusive breastfeeding for six months, its benefits for the health and development of babies, correct breastfeeding techniques, and solutions to common problems during breastfeeding.

Conclusion: It is hoped that this outreach will have a positive impact in increasing awareness and practice of breastfeeding in the community, thereby supporting the realization of a healthier, stronger, and quality generation.

**Keywords :** Exclusive Breastfeeding, a Healthy Generation

## PENDAHULUAN

Tingkat kematian bayi di Indonesia masih tergolong tinggi dan menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan serius. Berbagai faktor turut berkontribusi terhadap tingginya angka kematian bayi, antara lain kelahiran prematur,

infeksi neonatal, kelainan kongenital, serta kurangnya praktik pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, yang umumnya disebabkan oleh tidaknya dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) segera setelah bayi lahir (BKKBN, 2012). Pemberian ASI sejak bayi lahir hingga usia enam bulan merupakan kebutuhan penting yang harus dipenuhi untuk mendukung tumbuh kembang optimal (Indriani Nasution et al., 2016).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan alami yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu dan mengandung nutrisi esensial yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. ASI terdiri atas tiga fase, yaitu kolostrum, ASI peralihan, dan ASI matang. ASI eksklusif berarti pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Pemberian ASI eksklusif berlangsung selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Setelah masa tersebut, nutrisi dalam ASI saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan mineral bayi, sehingga diperlukan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) secara bertahap untuk mendukung kecukupan gizinya. (Fadliyyah, 2019) (INC, 2022) (Sembiring, 2022) (Fera et al., 2023). Meskipun demikian, pemberian ASI disarankan untuk dilanjutkan hingga anak mencapai usia dua tahun. Pemberian MP-ASI sebelum bayi berusia enam bulan dapat menimbulkan gangguan pada sistem pencernaannya (Prasetyono, D., 2009) (Fadliyyah, 2019).

Pemberian ASI memiliki peran yang sangat penting karena memberikan berbagai manfaat bagi bayi. ASI mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal serta mengandung antibodi yang melindungi dari infeksi akibat virus, bakteri, jamur, maupun parasit. Kandungan ASI yang kompleks dan sesuai dengan kebutuhan bayi turut membantu perkembangan kognitif, menurunkan risiko alergi akibat susu formula, serta memperlambat ikatan emosional antara ibu dan anak melalui kontak langsung saat menyusui. Selain itu, pemberian ASI juga berkontribusi dalam mencegah penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes tipe 2 di masa mendatang (Cynthia et al., 2019) (Fera et al., 2023).

Menyusui memberikan manfaat tidak hanya bagi bayi, tetapi juga bagi kondisi fisik dan mental ibu. Proses ini merangsang pelepasan hormon oksitosin yang membantu meredakan rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman, dan memperlambat hubungan emosional antara ibu dan anak. Menyusui juga membantu menurunkan kemungkinan ibu menderita kanker payudara, kanker ovarium, dan kanker rahim (endometrium) (Antonio et al., 2018).

Menyusui merupakan salah satu bentuk investasi paling berharga dalam meningkatkan derajat kesehatan, kelangsungan hidup, pertumbuhan ekonomi, serta kemajuan sosial baik bagi individu maupun bangsa. Jika dilakukan sesuai pedoman yang benar, menyusui dapat mencegah lebih dari 20.000 kematian ibu dan 823.000 kematian anak setiap tahunnya. Sebaliknya, tidak memberikan ASI dikaitkan dengan penurunan kecerdasan anak dan menimbulkan kerugian ekonomi global yang diperkirakan mencapai 302 miliar dolar setiap tahun (Kemenkes RI, 2019). UNICEF dan WHO menyarankan agar bayi diberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya. Setelah itu, ASI tetap dapat diberikan disertai dengan makanan pendamping yang tepat hingga anak berusia dua tahun. Rekomendasi

ini bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit dan menurunkan angka kematian pada anak (Riskesdas, 2018).

Menurut data (WHO, 2021) pada tahun 2021, cakupan pemberian ASI eksklusif secara global masih tergolong rendah, yakni hanya sebesar 44%. Di Indonesia sendiri, tren pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan, dari 66,1% pada tahun 2020 menjadi 56,9% pada tahun 2021 (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Kondisi yang sama juga ditemukan di Provinsi Sumatera Selatan, di mana cakupan ASI eksklusif terus menurun selama tiga tahun berturut-turut: dari 57,79% pada tahun 2019, turun menjadi 51,6% pada 2020, dan kembali menurun menjadi 45,4% pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2021).

Penurunan yang konsisten juga tampak pada data Kota Palembang, di mana cakupan ASI eksklusif menurun dari 78,3% pada 2019, menjadi 76,1% pada 2020, dan hanya 69,7% pada 2021 (Selatan, 2021). Berdasarkan tren tersebut, dapat disimpulkan bahwa cakupan ASI eksklusif di tingkat nasional, provinsi, maupun kota belum mencapai target nasional sebesar 80%, bahkan terus mengalami penurunan dari tahun ke tahun. Salah satu wilayah di Palembang yang belum mencapai standar tersebut adalah wilayah kerja Kertapati, yang pada tahun 2021 hanya mencapai 70,8% cakupan ASI eksklusif.

Keberhasilan dalam menyusui merupakan suatu proses yang memerlukan informasi yang akurat serta dukungan yang kuat dari lingkungan sekitar guna menciptakan kondisi yang kondusif bagi praktik menyusui. Walaupun keputusan untuk menyusui berada di tangan ibu, keberhasilan proses tersebut akan lebih optimal apabila didukung oleh keluarga—terutama peran ayah—serta dukungan dari masyarakat, dan lingkungan sekitar (Kemenkes RI, 2019).

Program edukasi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman para ibu mengenai pentingnya pemberian ASI serta cara mengatasi berbagai tantangan dalam proses menyusui. Minimnya pengetahuan kerap menjadi alasan ibu menghentikan ASI, beralih ke susu formula, atau memberikan makanan yang tidak sesuai. Dengan memperoleh informasi yang memadai, asupan nutrisi anak dapat terpenuhi sejak awal guna mendukung tumbuh kembang dan masa depannya (Fera et al., 2023).

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Yuli Bahriah Kertapati pada 14 Juni 2025. Kegiatan ini melibatkan 15 orang ibu menyusui. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, sesi tanya jawab, serta pembagian leaflet sebagai media informasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif bertujuan untuk menambah pemahaman ibu mengenai manfaat ASI dalam mendukung tumbuh kembang bayi, serta mendorong pelaksanaan menyusui yang benar sejak awal. Materi disampaikan melalui pemaparan dan presentasi yang bersifat

interaktif, dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Selama kegiatan berlangsung, para peserta menunjukkan antusiasme dan keaktifan dalam mengajukan pertanyaan. Diharapkan, pengetahuan yang diperoleh dapat dibagikan kepada anggota keluarga, terutama pasangan, sebagai bentuk dukungan terhadap keberhasilan program ASI eksklusif (Prasetyono, 2018) (WHO), 2021).

### Tahap Persiapan

Pada tahap awal, dilakukan perencanaan kegiatan secara sistematis melalui observasi terhadap pelaksanaan program sebelumnya serta pemilihan media edukasi yang tepat. Beberapa langkah yang dipersiapkan dalam penyuluhan ini antara lain:

1. Menyusun rencana kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan di PMB Yuli Bahriah Kertapati.
2. Merancang metode penyuluhan, termasuk pemilihan alat bantu dan media yang mendukung pemahaman peserta mengenai ASI eksklusif.
3. Mengidentifikasi sasaran kegiatan, yaitu ibu-ibu menyusui dan ibu hamil yang menjadi calon penerima manfaat edukasi ASI eksklusif.
4. Menyusun strategi pelibatan peserta secara aktif agar kegiatan berjalan interaktif dan partisipatif.

Langkah-langkah tersebut dirancang untuk mendukung kelancaran kegiatan penyuluhan, yang dilaksanakan berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP). Kegiatan ini diharapkan dapat diikuti secara optimal oleh seluruh peserta, sehingga perencanaan dilakukan dengan cermat, efisien, serta disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan.

### Tahap Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di PMB Yuli Bahriah Kertapati dengan menggunakan pendekatan edukatif yang bersifat interaktif dan partisipatif. Metode yang digunakan mencakup:

1. Ceramah interaktif, untuk menyampaikan materi utama mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi serta manfaat jangka panjangnya.
2. Diskusi kelompok, yang mendorong peserta berbagi pengalaman dan tantangan dalam praktik menyusui.
3. Tanya jawab langsung, yang memberikan ruang kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami.
4. Pembagian leaflet edukatif, sebagai media informasi tambahan yang dapat dibawa pulang dan dibaca ulang oleh peserta maupun anggota keluarga lainnya.

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dalam suasana yang hangat, terbuka, dan mendorong partisipasi aktif dari para peserta. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang ringan dan mudah dimengerti, serta dilengkapi ilustrasi pendukung guna membantu pemahaman.



Gambar 1. Langkah Awal Menuju Generasi Sehat Penyuluhan Asi Eksklusif Untuk Ibu Hebat Di Pmb Yuli Bahriah Kertapati Tahun 2025

### Evaluasi Kegiatan

Tahapan ketiga dari rangkaian kegiatan ini adalah evaluasi, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, masih terdapat beberapa peserta yang belum sepenuhnya memahami manfaat ASI eksklusif serta dampaknya terhadap kesehatan dan tumbuh kembang anak. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang ASI masih perlu ditingkatkan, baik dari segi frekuensi pelaksanaan maupun metode pendekatan yang digunakan. Oleh karena itu, perlu diterapkan strategi edukatif yang lebih konsisten dan efektif.

Beberapa rekomendasi tindak lanjut antara lain:

1. Pelaksanaan penyuluhan secara berkala mengenai pentingnya ASI eksklusif, manfaat jangka panjangnya bagi bayi, serta teknik menyusui yang benar.
2. Peningkatan pengetahuan ibu hamil dan menyusui, khususnya dalam memahami peran ASI sebagai fondasi kesehatan anak dan investasi bagi masa depan keluarga.

Peran aktif tenaga kesehatan, terutama bidan di PMB Yuli Bahriah Kertapati, sangat penting dalam keberhasilan edukasi ini. Diharapkan, kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku ibu, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya ASI eksklusif. Dengan edukasi yang berkelanjutan, angka pemberian ASI eksklusif dapat meningkat, sehingga mendukung lahirnya generasi yang sehat dan kuat di masa depan.

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ASI eksklusif yang dilaksanakan di PMB Yuli Bahriah Kertapati tahun 2025 merupakan langkah strategis dalam mendukung peningkatan pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian media edukasi, peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam kegiatan. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta mendorong praktik menyusui yang optimal sebagai fondasi awal menuju generasi sehat dan berkualitas.

## SARAN

1. Kegiatan penyuluhan serupa perlu dilakukan secara berkala, agar pengetahuan tentang ASI eksklusif terus diperkuat dan dapat menjangkau lebih banyak ibu, terutama di wilayah dengan cakupan rendah.
2. Keterlibatan keluarga, khususnya pasangan (ayah), perlu ditingkatkan dalam setiap program edukasi, karena dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan menyusui.
3. Tenaga kesehatan, terutama bidan, diharapkan terus menjadi agen perubahan yang aktif memberikan edukasi, bimbingan, dan dukungan kepada ibu menyusui baik selama kehamilan maupun setelah persalinan.
4. Pengembangan media edukatif yang menarik dan mudah dipahami juga perlu dilakukan agar pesan kesehatan dapat tersampaikan secara lebih efektif.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga kegiatan penyuluhan mengenai ASI eksklusif dapat terlaksana dengan lancar di PMB Yuli Bahriah Kertapati pada tahun 2025. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan demi kelancaran kegiatan ini, khususnya kepada:

1. Para ibu yang menjadi peserta penyuluhan, atas partisipasi aktif dan semangatnya selama berlangsungnya acara.
2. Rekan-rekan tenaga kesehatan serta panitia yang telah bekerja sama dengan baik demi suksesnya kegiatan ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan penerapan praktik menyusui, serta menjadi langkah awal menuju terciptanya generasi yang sehat di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antonio, L., Ciampo, D., & Lopes, I. R. (2018). Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health Aleitamento materno e seus benefícios para a saúde da mulher. *Rev Bras Ginecol Obstet*, 40, 354–359. <https://doi.org/>
- BKKBN. (2012). No TitleABPS: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). <https://www.bps.go.id/id/news/2012/05/28/6/survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia-2012--sdki12-.html>
- Cynthia, C., Bikin Suryawan, I. W., & Widiasa, A. . M. (2019). Hubungan ASI eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 12-59 bulan di RSUD Wangaya Kota Denpasar. *Jurna Kedokteran Meditek*, 25(1), 29–35. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v25i1.1733>
- Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, D. K. S. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021.

- Fadliyyah, U. R. (2019). Determinan Faktor Yang Berpengaruh Pada Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia. *Ikesma*, 15(1), 51. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v15i1.14415>
- Fera, T., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- INC. (2022). *Breastmilk-Information-Final.pdf*. <https://www.infantnutritioncouncil.com/breastmilk-information/>
- Indriani Nasution, S., Liputo, N. I., & Masri, M. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Bungus Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 635–639. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.590>
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Pekan ASI Sedunia (PAS)*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get--better-mfiresults>
- Kementerian Kesehatan RI, (2021). *Profil Kesehatan Tahun 2021*.
- Prasetyono, D., S. (2009). *Buku Pintar ASI Eksklusif Pengenalan Praktik dan Kemanfaatan-Kemanfaatannya*.
- Prasetyono, D. . (2018). ASI Eksklusif dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Anak. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. 9(2), 134–141.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://archive.org/details/LaporanRiskesdas2018NasionalPromkes.net>
- Sembiring, T. (2022). *ASI Eksklusif*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_a\\_rtikel/1046/asi-eksklusif](https://yankes.kemkes.go.id/view_a_rtikel/1046/asi-eksklusif)
- WHO), W. H. O. (2021). Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>