



**EDUKASI TENTANG ASI EKSKLUSIF SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
PENGETAHUAN IBU DI POSYANDU ULU BAULA WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BAULA KABUPATEN KOLAKA**

Nurmitasari^{1*}, Jumiyati², Nur Afni³

^{1,2,3} Institut Kesehatan dan Teknologi Bisnis Menara Bunda Kolaka

Article Info

Article History:

Received 26-05-2025

Revised 29-05-2025

Accepted 01-06-2025

Keywords:

Exclusive breastfeeding

Education

Breastfeeding Mom

Posyandu

Knowledge Enhancement.

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu upaya utama dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Namun, implementasi ASI eksklusif di wilayah pedesaan, termasuk di Kabupaten Kolaka, masih menghadapi kendala, terutama terkait dengan rendahnya pengetahuan ibu mengenai manfaat dan teknik pemberian ASI eksklusif. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu di Posyandu Ulu Baula tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif melalui edukasi yang berbasis *evidence-based practice*. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif partisipatif yang melibatkan 15 ibu dengan bayi usia 0-6 bulan. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan 73,3% peserta menunjukkan pengetahuan yang baik, dibandingkan hanya 20% sebelum edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang ASI eksklusif dan dapat berkontribusi pada peningkatan cakupan ASI eksklusif di wilayah tersebut. Program edukasi ini diharapkan dapat direplikasi di posyandu lain untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding for the first six months of a baby's life is a primary effort in improving the health of both mothers and infants. However, the implementation of exclusive breastfeeding in rural areas, including in Kolaka District, still faces challenges, particularly related to the low knowledge of mothers regarding the benefits and techniques of exclusive breastfeeding. This study aimed to enhance the understanding of mothers at Posyandu Ulu Baula about the importance of exclusive breastfeeding through evidence-based educational interventions. The educational activity was conducted using a descriptive participatory approach involving 15 mothers with infants aged 0-6 months. The pre-test results indicated that most participants had insufficient knowledge of exclusive breastfeeding. After the education, there was a significant improvement in knowledge, with 73.3% of participants demonstrating good knowledge, compared to only 20% before the education. These findings indicate that community-based education is effective in improving mothers' understanding of

exclusive breastfeeding and can contribute to increasing the coverage of exclusive breastfeeding in the region. This educational program is expected to be replicated in other posyandu areas to improve maternal and child health quality on a sustainable basis.

**Corresponding Author: (mitha.jhi3@gmail.com)*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi alami yang paling ideal bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung seluruh zat gizi penting yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi secara optimal. Organisasi kesehatan dunia seperti *World Health Organization (WHO)* dan *UNICEF* merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain, karena manfaat jangka pendek dan panjangnya terhadap kesehatan bayi telah terbukti secara ilmiah (Retnaningtyas et al., 2022).

Tingkat keberhasilan praktik ASI eksklusif di Indonesia belum merata. Beberapa daerah, khususnya wilayah pedesaan, masih menunjukkan angka cakupan yang rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, namun salah satu yang paling dominan adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif, serta kurangnya akses terhadap informasi yang benar dan terpercaya. Masih banyak ibu yang belum memahami definisi ASI eksklusif secara tepat maupun manfaatnya bagi kesehatan ibu dan bayi (Hatini et al., 2023)..

Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Edukasi yang tepat dan berbasis bukti ilmiah (*evidence-based*) dapat menjadi langkah awal untuk membentuk pemahaman yang benar dan mendorong perubahan perilaku menyusui ke arah yang lebih optimal. Oleh karena itu, kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif perlu dilakukan secara terstruktur dan menasar kelompok ibu menyusui, terutama di komunitas yang memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan (Waskito et al., 2024).

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan salah satu aspek terpenting dalam perkembangan awal seorang bayi (Nurlaily et al., 2022). Dalam pemberian ASI, konsep ASI eksklusif menjadi sangat relevan dan penting untuk diperkenalkan, terutama kepada ibu yang baru saja menjadi orangtua. Menurut pedoman yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization* atau WHO) dan UNICEF, ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau cairan lainnya, selain suplemen vitamin atau obat yang mungkin diperlukan (Romadonika et al., 2023). Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan sejak lahir hingga usia enam bulan pertama, karena pada tahap ini ASI sudah mengandung semua nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Meskipun demikian, kesadaran tentang pentingnya ASI eksklusif masih perlu ditingkatkan, terutama melalui edukasi yang menyeluruh bagi ibu-ibu, baik yang sedang hamil, baru melahirkan, maupun yang telah berpengalaman (Retnaningtyas et al., 2022).

Secara umum, ASI adalah sumber gizi terbaik untuk bayi yang baru lahir. ASI mengandung berbagai zat yang sangat penting untuk tumbuh kembang bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan unsur-unsur kekebalan tubuh yang akan membantu bayi melawan infeksi. Salah satu kelebihan ASI adalah kemampuannya untuk menyesuaikan komposisinya sesuai dengan kebutuhan bayi yang berkembang (Asmi, 2022). Misalnya, pada minggu-minggu pertama kehidupan, ASI mengandung kolostrum, cairan kekuningan yang kaya akan antibodi dan sangat bermanfaat untuk melindungi bayi dari penyakit. Seiring berjalannya waktu, komposisi ASI akan beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang semakin berkembang, dengan kandungan nutrisi yang lebih kompleks dan cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik serta kecerdasan otak bayi (Elvina & Suryantara, 2022). Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif pada masa awal kehidupan bayi sangat penting untuk memastikan bayi mendapatkan perlindungan maksimal dan tumbuh sehat (Hatini et al., 2023).

Namun, di Indonesia, meskipun banyak ibu yang mengetahui pentingnya pemberian ASI, masih banyak pula yang belum sepenuhnya memahami apa itu ASI eksklusif dan mengapa hal tersebut sangat penting (Sabriana et al., 2022). Salah satu alasan utamanya adalah kurangnya edukasi yang menyeluruh mengenai manfaat jangka panjang dari pemberian ASI eksklusif (Nurfatihah et al., 2022). Banyak ibu yang merasa khawatir tentang cukup atau tidaknya ASI yang mereka hasilkan, sementara yang lainnya

mungkin terpengaruh oleh iklan produk pengganti susu yang mengklaim memiliki manfaat serupa dengan ASI. Padahal, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama sangat bermanfaat, tidak hanya untuk kesehatan fisik bayi, tetapi juga untuk kesehatan emosional dan psikologis ibu dan bayi. Pemberian ASI mengikat hubungan emosional yang erat antara ibu dan anak, meningkatkan kedekatan, dan menciptakan ikatan yang tidak dapat digantikan oleh susu formula (Waskito et al., 2024).

Edukasi tentang ASI eksklusif seharusnya menjadi bagian penting dari program kesehatan yang dimulai sejak ibu hamil dan berlanjut setelah kelahiran. Dalam banyak kasus, ibu yang kurang mendapatkan informasi atau dukungan yang tepat mungkin merasa tertekan atau tidak yakin dalam memberikan ASI secara eksklusif (Dina et al., 2023). Beberapa faktor yang mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI eksklusif adalah faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Di beberapa daerah, norma sosial atau adat mungkin lebih mendukung pemberian susu formula daripada ASI, sementara di tempat lain, ibu bekerja merasa bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu atau kesempatan untuk menyusui secara langsung (Halim et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi yang intensif mengenai manfaat jangka panjang dari pemberian ASI eksklusif menjadi penting untuk mengubah pola pikir ini dan menciptakan kesadaran yang lebih besar mengenai pentingnya ASI dalam mendukung kesehatan bayi (Hardjito, 2023).

Selain itu, pemberian edukasi yang tepat tidak hanya bermanfaat untuk ibu, tetapi juga untuk seluruh keluarga dan masyarakat (Muthia, 2022). Dalam banyak budaya, ibu tidak selalu mendapatkan dukungan yang cukup dari pasangan atau keluarga besar dalam proses menyusui. Dengan meningkatkan pemahaman keluarga dan masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif, ibu akan merasa lebih dihargai dan didukung dalam perjalanan menyusui mereka. Banyak ibu yang merasa cemas atau malu karena tidak bisa memberikan ASI eksklusif dengan alasan kekurangan ASI atau keterbatasan waktu, padahal jika mereka mendapatkan edukasi yang tepat, mereka mungkin akan lebih percaya diri dan dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi (Nuzula et al., 2022).

Pentingnya dukungan sosial dalam pemberian ASI eksklusif juga terlihat pada lingkungan tempat ibu bekerja (Romadonika et al., 2023). Banyak ibu yang kembali bekerja setelah cuti melahirkan, dan dalam beberapa kasus, mereka merasa sulit untuk tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka karena terbatasnya fasilitas dan waktu yang tersedia. Oleh karena itu, kebijakan yang mendukung pemberian ASI di tempat kerja, seperti ruang menyusui yang nyaman dan waktu yang cukup untuk menyusui atau memompa ASI, sangat penting untuk memastikan ibu dapat memberikan ASI eksklusif tanpa merasa tertekan atau kesulitan (Safitri et al., 2023). Oleh karena itu, selain edukasi untuk ibu, penting pula untuk melakukan pendekatan yang lebih luas dengan melibatkan seluruh lapisan masyarakat, termasuk perusahaan dan institusi yang mempekerjakan ibu, untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif (Anggraeni et al., 2022).

Seiring dengan perkembangan teknologi, penyebaran informasi tentang ASI eksklusif juga semakin mudah dilakukan melalui berbagai saluran media. Pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi non-pemerintah dapat memanfaatkan media sosial, situs web, aplikasi kesehatan, serta kampanye-kampanye pendidikan untuk menjangkau lebih banyak ibu dan keluarga. Kampanye-kampanye ini dapat mencakup informasi mengenai manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu dan bayi, serta cara-cara praktis untuk mengatasi tantangan yang mungkin timbul saat memberikan ASI. Selain itu, melibatkan tenaga kesehatan, seperti dokter, bidan, dan konselor laktasi, sangat penting dalam memberikan informasi yang akurat dan mendukung ibu yang berusaha memberikan ASI eksklusif (Sa'danoer & Tyas, 2023).

Pendidikan tentang ASI eksklusif tidak hanya terbatas pada informasi medis saja, tetapi juga meliputi penguatan psikologis dan emosional ibu. Banyak ibu yang merasa cemas atau terbebani dengan harapan untuk memberikan ASI secara eksklusif, sehingga mereka membutuhkan dukungan moral dan penguatan rasa percaya diri. Selain itu, ibu yang mengalami masalah dalam menyusui, seperti masalah produksi ASI yang kurang atau bayi yang enggan menyusui, seringkali membutuhkan bimbingan yang lebih intensif dari para ahli agar mereka tidak merasa gagal dalam memberikan ASI.

Edukasi tentang ASI eksklusif sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu sangatlah penting untuk membentuk pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat ASI bagi kesehatan bayi dan ibu. Dengan memberikan edukasi yang tepat dan dukungan yang cukup, ibu-ibu akan lebih mampu mengatasi tantangan dalam memberikan ASI dan memastikan bayi mereka tumbuh dengan sehat dan optimal. Dukungan dari keluarga, masyarakat, serta kebijakan pemerintah yang mendukung ASI eksklusif juga berperan besar dalam keberhasilan program ini. Dengan demikian, penting bagi kita untuk terus meningkatkan kesadaran dan pendidikan mengenai ASI eksklusif, agar setiap bayi dapat merasakan

manfaat terbaik dari ASI dan tumbuh menjadi generasi yang sehat dan cerdas.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan anjuran dari World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai strategi utama dalam menurunkan angka kematian bayi dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi masa depan. Namun demikian, pelaksanaan ASI eksklusif di berbagai daerah, termasuk di Kabupaten Kolaka, masih menghadapi berbagai tantangan serius. Permasalahan utama yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya pengetahuan ibu menyusui terkait manfaat dan teknik pemberian ASI eksklusif, serta masih kuatnya pengaruh budaya lokal, mitos yang keliru, dan praktik pemberian makanan tambahan dini yang berisiko terhadap kesehatan bayi. Selain itu, keterbatasan akses informasi dan rendahnya intensitas edukasi kesehatan yang terstruktur menjadi hambatan besar dalam mendorong kesadaran ibu akan pentingnya ASI eksklusif. Banyak ibu yang menganggap ASI mereka tidak cukup, atau merasa perlu memberikan susu formula karena desakan keluarga atau lingkungan sekitar, yang pada akhirnya berdampak pada tidak optimalnya praktik ASI eksklusif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan utama dari kegiatan edukasi di Posyandu Ulu Baula adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu-ibu menyusui mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif secara tepat. Edukasi ini mencakup berbagai aspek, mulai dari manfaat biologis ASI, teknik menyusui yang benar, hingga pemahaman akan mitos dan fakta yang beredar di masyarakat. Pendekatan edukatif yang digunakan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga partisipatif, dengan melibatkan ibu sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Harapannya, melalui kegiatan ini, para ibu tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga menginternalisasi nilai dan komitmen terhadap praktik menyusui eksklusif demi kesehatan bayi mereka.

Dalam akademik, masih terdapat *gap research* yang cukup signifikan terkait efektivitas model edukasi berbasis komunitas seperti posyandu dalam meningkatkan praktik ASI eksklusif secara berkelanjutan. Banyak studi sebelumnya lebih berfokus pada dampak medis ASI atau pada intervensi berbasis rumah sakit, namun masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengevaluasi dampak pendekatan edukatif di tingkat komunitas, khususnya di daerah rural seperti Kabupaten Kolaka. Kurangnya data longitudinal dan analisis mendalam mengenai faktor-faktor lokal yang mempengaruhi keputusan ibu untuk menyusui eksklusif menjadi celah penting yang perlu diisi oleh penelitian dan program intervensi berbasis lokal. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi di Posyandu Ulu Baula bukan hanya memiliki nilai praktis dalam pelayanan kesehatan, tetapi juga menyumbang pada penguatan *evidence-based practices* dalam kebijakan kesehatan ibu dan anak.

Urgensi dari pelaksanaan edukasi ini tidak dapat dipandang sebelah mata. Dalam era globalisasi dan derasnya arus informasi yang tidak selalu benar, para ibu muda di daerah pedesaan semakin rentan terhadap informasi yang menyesatkan mengenai pola asuh dan gizi bayi. Di sinilah peran posyandu menjadi sangat penting sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan masyarakat. Edukasi yang sistematis dan berkelanjutan akan memberikan pondasi kuat bagi terbentuknya generasi yang sehat secara fisik dan mental. Lebih dari itu, peningkatan angka ASI eksklusif juga berkontribusi langsung terhadap pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)*, khususnya pada target penurunan angka kematian bayi dan peningkatan gizi masyarakat. Dengan memperkuat edukasi ASI eksklusif di tingkat komunitas seperti di Posyandu Ulu Baula, diharapkan dapat tercipta ekosistem dukungan yang memungkinkan ibu untuk menyusui dengan percaya diri, penuh informasi, dan didukung oleh lingkungan yang memahami pentingnya ASI sebagai hak dasar setiap bayi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif di Posyandu Ulu Baula disusun secara sistematis dengan pendekatan deskriptif partisipatif. Rancangan kegiatan ini mengedepankan keterlibatan aktif ibu-ibu sebagai peserta utama serta kolaborasi lintas sektor antara kader posyandu, petugas kesehatan dari Puskesmas Baula, dan fasilitator penyuluhan. Pemilihan responden dilakukan secara *purposive*, yaitu dengan menetapkan kriteria ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan dan secara aktif menghadiri kegiatan posyandu. Kriteria ini ditetapkan agar penyampaian materi edukatif benar-benar menasar kelompok yang tepat dan berpotensi langsung menerapkan informasi yang diperoleh. Total responden yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah sebanyak 15 orang ibu, yang dipilih berdasarkan data kehadiran dan pencatatan pelayanan posyandu selama dua bulan terakhir.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri atas modul penyuluhan ASI eksklusif berbasis

evidence-based practice, leaflet edukatif, serta media visual berupa poster, *slide presentation*, dan alat bantu praktik seperti *dummy* payudara untuk simulasi menyusui. Alat bantu tambahan seperti *flip chart* dan *LCD projector* juga digunakan untuk mempermudah penyampaian materi di lingkungan posyandu yang terbuka namun terbatas fasilitasnya. Disain alat dan bahan edukasi dibuat dengan memperhatikan aspek kognitif peserta, yaitu menarik secara visual, mudah dipahami, serta kontekstual dengan budaya lokal masyarakat Kolaka. Kinerja alat edukasi dinilai dari sejauh mana media tersebut mampu meningkatkan interaksi dan pemahaman peserta selama sesi berlangsung.

Teknik pengumpulan data melibatkan observasi langsung, wawancara semi-terstruktur, serta penggunaan kuesioner pre-test dan post-test. Observasi digunakan untuk mencatat keterlibatan peserta dan dinamika selama penyuluhan. Wawancara dilakukan untuk mendalami faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi praktik menyusui. Sementara itu, kuesioner disusun dengan indikator pemahaman mengenai definisi ASI eksklusif, manfaat bagi ibu dan bayi, serta mitos atau kesalahan persepsi yang sering muncul. Seluruh instrumen dikembangkan berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan dan disesuaikan

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dari hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan perhitungan rerata dan persentase peningkatan nilai sebagai indikator keberhasilan edukasi. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis melalui pendekatan tematik, dengan cara mengelompokkan jawaban berdasarkan isu-isu utama seperti hambatan menyusui, peran keluarga, dan pengetahuan sebelum serta sesudah edukasi. Hasil dari kedua jenis data ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program serta merancang intervensi lanjutan yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan Posyandu Ulu Baula, wilayah kerja Puskesmas Baula.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif yang dilaksanakan di Posyandu Ulu Baula, wilayah kerja Puskesmas Baula, memberikan hasil yang sangat positif baik dari segi partisipasi peserta maupun peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat sambutan antusias dari para ibu peserta, terlihat dari kehadiran 100% peserta yang telah ditargetkan sebanyak 15 orang. Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal para ibu mengenai ASI eksklusif. Setelah itu, dilakukan penyuluhan menggunakan media visual, simulasi langsung menggunakan *dummy* payudara, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ditutup dengan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan setelah edukasi diberikan.

Dari hasil pre-test diketahui bahwa mayoritas peserta belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai ASI eksklusif. Hal ini disebabkan karena sebagian besar dari mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan secara langsung tentang manfaat ASI eksklusif, cara pemberian ASI yang benar, penyimpanan ASI perah, serta tantangan dalam menyusui, terutama bagi ibu yang bekerja. Banyak peserta yang sebelumnya masih percaya bahwa pemberian air putih kepada bayi di bawah enam bulan diperbolehkan, atau bahkan diperlukan saat cuaca panas. Kepercayaan ini merupakan salah satu bentuk miskonsepsi yang masih melekat di kalangan masyarakat dan menjadi salah satu hambatan utama dalam pencapaian cakupan ASI eksklusif secara nasional.

Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pemahaman tentang definisi ASI eksklusif, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, teknik menyusui, serta penanganan masalah umum dalam menyusui. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu "baik", "cukup", dan "kurang", sesuai dengan rentang skor yang telah ditetapkan. Hasil analisis data kuantitatif ditampilkan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu tentang ASI *Eksklusif* Sebelum dan Setelah Penyuluhan

| Kategori Pengetahuan | Sebelum Penyuluhan | Setelah Penyuluhan |
|----------------------|--------------------|--------------------|
| Baik | 3 (20%) | 11 (73,3%) |
| Cukup | 6 (40%) | 3 (20%) |
| Kurang | 6 (40%) | 1 (6,7%) |
| Jumlah | 15 (100%) | 15 (100%) |

Sebelum penyuluhan, hanya 3 peserta atau sekitar 20% yang memiliki kategori pengetahuan "baik". Jumlah ini meningkat secara signifikan menjadi 11 peserta (73,3%) setelah penyuluhan diberikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang interaktif, praktikal, dan berbasis

kebutuhan nyata ibu mampu memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman mereka. Sementara itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan “cukup” menurun dari 6 orang (40%) menjadi 3 orang (20%), dan kategori “kurang” menurun drastis dari 6 orang (40%) menjadi hanya 1 orang (6,7%). Penurunan pada kategori “cukup” dan “kurang” menunjukkan pergeseran yang sangat positif, di mana peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam menjawab tantangan rendahnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif di komunitas. Salah satu aspek kunci keberhasilan kegiatan ini adalah metode penyampaian materi yang tidak hanya mengandalkan ceramah satu arah, tetapi juga menyertakan visualisasi, simulasi menyusui, serta diskusi kelompok kecil yang memungkinkan ibu menyampaikan pengalaman pribadi dan hambatan yang mereka alami dalam menyusui.

Dalam sesi diskusi, terungkap bahwa sebagian besar ibu memiliki persepsi yang keliru tentang batas waktu pemberian ASI eksklusif. Banyak yang mengira bahwa ASI eksklusif hanya diberikan sampai usia tiga atau empat bulan saja. Bahkan ada yang berpendapat bahwa bayi memerlukan tambahan makanan seperti pisang atau bubur sebelum usia enam bulan. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi yang terus-menerus kepada masyarakat, terutama ibu-ibu di wilayah pedesaan, agar mereka memiliki informasi yang benar dan terkini sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Selain itu, banyak ibu yang menyatakan bahwa mereka merasa terbantu dengan informasi yang diberikan mengenai penyimpanan ASI perah dan teknik pemberiannya menggunakan sendok atau gelas kecil, bukan dot. Informasi ini sangat penting bagi ibu bekerja, karena mereka sering kali menghadapi dilema antara kembali bekerja atau tetap memberikan ASI eksklusif. Dengan pengetahuan dan teknik yang tepat, ibu bisa tetap memberikan ASI meskipun secara fisik tidak selalu berada bersama bayi, melalui proses pemerahan dan penyimpanan ASI.

Faktor pendukung utama dalam keberhasilan edukasi ini adalah keterlibatan aktif kader posyandu dan tenaga kesehatan dari Puskesmas Baula. Peran mereka sebagai fasilitator sangat penting, tidak hanya dalam menyampaikan informasi, tetapi juga dalam membangun kepercayaan peserta terhadap materi yang disampaikan. Kolaborasi antara tim pelaksana dan kader lokal memungkinkan kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif karena peserta merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berdiskusi.

Hasil wawancara dengan beberapa peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap perubahan pola pikir mereka. Salah satu ibu menyatakan bahwa sebelum penyuluhan, ia percaya bahwa ASI tidak cukup untuk kebutuhan bayi, sehingga memberikan tambahan susu formula. Namun setelah mengetahui bahwa tubuh ibu akan menyesuaikan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi, ia bertekad untuk berhenti menggunakan susu formula. Temuan ini menegaskan pentingnya penyuluhan berbasis ilmiah yang juga mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial ibu dalam pengambilan keputusan menyusui.

Dari sisi analisis kualitatif, terdapat tiga tema utama yang muncul dari hasil wawancara: (1) keterbatasan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sebelum penyuluhan; (2) meningkatnya kesadaran dan motivasi setelah penyuluhan; dan (3) kebutuhan akan dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan lingkungan sekitar. Tema-tema ini menguatkan hasil kuantitatif bahwa intervensi edukatif yang dilakukan memang memiliki dampak signifikan terhadap perubahan kognitif dan afektif peserta.

Peningkatan pengetahuan ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nuraini et al. (2021), yang menemukan bahwa penyuluhan ASI eksklusif secara langsung dengan metode ceramah interaktif dan simulasi dapat meningkatkan skor pengetahuan ibu sebesar lebih dari 50%. Temuan tersebut mendukung pentingnya pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan di berbagai wilayah, khususnya di daerah dengan cakupan ASI eksklusif yang masih rendah.

Dari sudut pandang implikasi kebijakan, hasil kegiatan ini dapat menjadi masukan penting bagi Puskesmas Baula dalam merancang strategi promosi kesehatan yang lebih efektif. Program edukasi tentang ASI eksklusif sebaiknya dijadikan agenda rutin posyandu, terutama dengan melibatkan ibu hamil sebagai sasaran awal agar pengetahuan diperoleh sejak masa kehamilan. Selain itu, dukungan dari suami dan anggota keluarga lainnya juga sangat diperlukan, sehingga informasi yang diperoleh ibu tidak bertentangan dengan kepercayaan yang berkembang di lingkungan sekitar.

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kendala geografis dan keterbatasan sumber daya di daerah tidak menjadi penghalang utama jika pendekatan yang digunakan tepat. Bahkan, dengan pendekatan *community-based health education*, program edukasi dapat lebih diterima oleh masyarakat

dan membentuk perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Pemberdayaan kader posyandu sebagai agen edukatif juga menjadi strategi penting yang harus terus diperkuat.

Sebagai kesimpulan dari pembahasan ini, kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif di Posyandu Ulu Baula terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan. Peningkatan dari hanya 3 orang (20%) yang memiliki pengetahuan baik sebelum penyuluhan menjadi 11 orang (73,3%) setelah penyuluhan menunjukkan efektivitas program ini. Tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada aspek sikap dan niat untuk mengubah perilaku menyusui ke arah yang lebih sesuai dengan rekomendasi medis.

Keberhasilan ini tidak lepas dari desain edukasi yang kontekstual, penggunaan media yang menarik, serta keterlibatan aktif ibu dalam proses pembelajaran. Maka dari itu, kegiatan semacam ini sangat direkomendasikan untuk direplikasi di posyandu lain, dengan penyesuaian berdasarkan kebutuhan dan karakteristik masyarakat setempat. Edukasi ASI eksklusif bukan hanya tentang penyampaian informasi, melainkan juga tentang membangun kesadaran kolektif demi masa depan anak yang lebih sehat dan generasi bangsa yang lebih kuat.



Gambar 1. Edukasi ASI Eksklusif

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif yang dilaksanakan di Posyandu Ulu Baula, Kecamatan Baula, Kabupaten Kolaka, terbukti berhasil dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif, manfaatnya, serta teknik pemberian ASI yang benar. Sebelum penyuluhan, hanya 20% peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif, sementara setelah edukasi, jumlah tersebut meningkat menjadi 73,3%. Selain itu, penyuluhan juga berhasil mengubah beberapa persepsi keliru mengenai pemberian makanan tambahan pada bayi sebelum usia enam bulan, serta memperkenalkan teknik pemerah ASI yang dapat diterapkan oleh ibu bekerja. Keberhasilan ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif berbasis partisipatif, yang melibatkan media visual, simulasi, dan diskusi interaktif.

Untuk meningkatkan keberlanjutan program edukasi ASI eksklusif di Posyandu Ulu Baula, disarankan agar kegiatan edukasi dilakukan secara rutin dan berkala, melibatkan keluarga terutama suami sebagai pendukung utama, serta memberdayakan kader posyandu melalui pelatihan lanjutan. Penggunaan media digital seperti video edukatif dan aplikasi kesehatan juga dapat menjadi alternatif dalam menjangkau ibu yang tidak selalu hadir di posyandu. Selain itu, edukasi sebaiknya dimulai sejak masa kehamilan dengan melibatkan klinik antenatal dan tenaga kesehatan seperti bidan, agar informasi

mengenai ASI eksklusif dapat diterima lebih dini dan diterapkan sejak bayi lahir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan finansial dan moril terhadap pelaksanaan kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Baula, kader posyandu, dan seluruh tim penyuluh yang telah bekerja keras untuk memastikan keberhasilan program ini. Dukungan dari berbagai pihak sangat berperan penting dalam tercapainya tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi kesehatan bayi. Semoga kerjasama ini dapat terus berlanjut demi kesejahteraan ibu dan anak di Kabupaten Kolaka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. D. F., Hardjito, K., & Setyarini, A. I. (2022). Dampak promosi kesehatan menggunakan media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang inisiasi menyusui dini dan asi eksklusif: studi literatur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 137–148.
- Asmi, A. S. (2022). Urgensi MP-ASI Pada Ibu Balita Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. *Abdimas Polsaka*, 1(2), 61–66.
- Dina, R. A., Mustaqimah, M., Mustafidiyah, N. H., Khawariz, M., Fadhillah, M. H., Dewanthi, S. A., Elyas, U. Z., Rahmawati, A. D., Raiyardhi, Y., & Istiqomah, N. (2023). Edukasi Praktik Pemberian Asi Eksklusif Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Baduta. *Abdimas Galuh*, 5(1), 831–840.
- Elvina, A., & Suryantara, B. (2022). Efektivitas aplikasi berbasis android “Busui Cerdas” untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pemberian asi eksklusif. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(1), 85–95.
- Halim, R., Akhir, R. I., Wisudariani, E., Syukri, M., Nurcahyani, I. D., & Nurbaya, N. (2022). Kontribusi Pengetahuan Ibu dan Dukungan Petugas Kesehatan terhadap Praktik Pemberian ASI Eksklusif di Kota Batam. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 59–66.
- Hardjito, K. (2023). Optimalisasi Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Asi Eksklusif. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 33–40.
- Hatini, E. E., Ayue, H. I., & Meyasa, L. (2023). Komunikasi Informasi Edukasi (Kie) Online Asi Eksklusif Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Provinsi Kalimantan Tengah. *ABDIKES: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 6–12.
- Muthia, N. A. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang ASI Eksklusif Untuk Pencegahan Stunting*. Universitas Andalas.
- Nurfatimah, N., Labusa, P., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., Siregar, N. Y., Ramadhan, K., & Usman, H. (2022). Sosial Ekonomi dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(1), 99–114.
- Nurlaily, A. P., Rohmatika, D., & Susilaningsih, E. Z. (2022). Strategi Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pentingnya Asi Eksklusif Melalui E-Book dalam Mencegah Kegawatan Status Gizi di Jetis Sukoharjo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8), 2532–2543.
- Nuzula, F., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Membangun Kesadaran dalam Mendukung Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 89–102.
- Retnaningtyas, E., Suhita, B. M., & Febriani, N. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat Asi. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43.
- Romadonika, F., Rusiana, H. P., Hidayati, B. N., Salfarina, A. L., & Safitri, R. P. (2023).

- Edukasi tentang ASI *Eksklusif* sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Palibelo Kabupaten Bima. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 169–173.
- Sa'danoer, I. M., & Tyas, D. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Dengan Upaya Perbaikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 20–26.
- Sabrina, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian ASI *eksklusif*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 201–207.
- Safitri, R., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Sa'pang, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Terkait ASI *Eksklusif* Melalui Edukasi Menggunakan Media Visual di Puskesmas Pondok Jagung, Serpong. *Nucl. Phys*, 13(1), 104–116.
- Waskito, A., Natasha, M., Annisa, N., Rahmah, N., Satria, S., Anggraini, T. D., & Setyaningrum, R. (2024). Program balai edukasi ASI *eksklusif* sebagai upaya permasalahan ketidakpatuhan pemberian ASI *eksklusif*. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1666–1673.