

Pemberdayaan Ibu *Postpartum* dalam Pemberian ASI Eksklusif melalui Program Edukasi dan Konseling Laktasi

Empowering Postpartum Mothers in Exclusive Breastfeeding through Lactation Education and Counseling Programs

Kurniati Devi Purnamasari*, Ratna Suminar, Adinda Laksmidara,
Stephanie Putri Maharanie

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

*Email: kurniatidevip@unigal.ac.id

(Diterima 06-06-2025; Disetujui 15-08-2025)

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu intervensi paling efektif untuk menurunkan angka kematian dan meningkatkan status gizi anak. Namun, masih banyak ibu *postpartum* yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya ASI eksklusif, sehingga pelaksanaannya belum optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu *postpartum* dalam pemberian ASI eksklusif melalui program edukasi dan konseling laktasi. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg dengan melibatkan 30 ibu *postpartum*. Metode pelaksanaan terdiri atas dua pertemuan edukatif yang membahas materi tentang manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta tantangan dan solusi dalam menyusui. Selain itu, dilakukan konseling laktasi untuk memberikan dukungan personal sesuai kebutuhan masing-masing ibu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu *postpartum* terhadap ASI eksklusif yang ditunjukkan melalui peningkatan skor *pretest* dan *posttest* Ibu *postpartum*. Peserta juga menyatakan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif setelah mendapatkan informasi dan dukungan melalui konseling. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan melibatkan tenaga kesehatan di Puskesmas serta keluarga sebagai pendukung utama agar cakupan ASI eksklusif dapat meningkat secara signifikan di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg.

Kata kunci: ASI Eksklusif, *Postpartum*, Edukasi, Laktasi

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding for the first six months of a baby's life is one of the most effective interventions to reduce mortality rates and improve children's nutritional status. However, many postpartum mothers still do not have sufficient understanding of the importance of exclusive breastfeeding, so its implementation is not optimal. This community service activity aims to empower postpartum mothers in providing exclusive breastfeeding through lactation education and counseling programs. The activity was carried out in the Baregbeg Health Center working area involving 30 postpartum mothers. The implementation method consisted of two educational meetings discussing material on the benefits of exclusive breastfeeding, correct breastfeeding techniques, and challenges and solutions in breastfeeding. In addition, lactation counseling was carried out to provide personal support according to the needs of each mother. The results of the activity showed an increase in postpartum mothers' understanding of exclusive breastfeeding as indicated by an increase in pretest and posttest scores. Mothers also stated that they felt more confident and motivated to provide exclusive breastfeeding after receiving information and support through counseling. This activity is recommended to be carried out continuously and involve health workers at the Health Center and families as the main supporters so that the coverage of exclusive breastfeeding can increase significantly in the Baregbeg Health Center working area.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, *Postpartum*, Education, Lactation

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir hingga usia enam bulan (Dinleyici, 2025; Tain et al., 2025). WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih (World Health Organization, 2020, 2021). Pemberian ASI eksklusif terbukti berperan penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta

menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun demikian, tingkat cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target yang diharapkan. Berdasarkan data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, cakupan ASI eksklusif nasional baru mencapai sekitar 67,7%, masih jauh dari target ideal sebesar 80% (Gizi, 2022).

Berbagai faktor menjadi penyebab rendahnya angka pemberian ASI eksklusif, antara lain kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, mitos yang berkembang di masyarakat, minimnya dukungan dari keluarga, serta kurangnya akses terhadap informasi dan layanan konseling menyusui (Purnamasari & Hindiarti, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif tidak hanya bergantung pada aspek medis, tetapi juga memerlukan pendekatan edukatif dan pemberdayaan ibu secara langsung (Koray et al., 2025; Lumeh et al., 2025).

Tidak diberikannya ASI eksklusif pada bayi selama enam bulan pertama kehidupan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik bagi kesehatan bayi maupun ibu. Pada bayi, ketidaksesuaian nutrisi akibat pemberian susu formula atau makanan tambahan terlalu dini dapat meningkatkan risiko infeksi saluran cerna, alergi, obesitas, dan bahkan stunting di kemudian hari. Selain itu, bayi yang tidak menerima ASI eksklusif cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah karena tidak mendapatkan antibodi alami yang terkandung dalam ASI. Dari sisi ibu, tidak menyusui secara eksklusif dapat menyebabkan gangguan produksi hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam pengeluaran ASI serta proses pemulihan rahim pascapersalinan (Doko et al., 2019; Purnamasari, 2020). Lebih jauh, risiko kanker payudara dan ovarium diketahui lebih tinggi pada ibu yang tidak menyusui.

Untuk mencegah dampak tersebut, edukasi yang tepat dan berkesinambungan menjadi solusi utama dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi sebaiknya dimulai sejak masa antenatal, berlanjut pada masa nifas, dan diperkuat dengan konseling laktasi secara personal maupun kelompok. Materi edukasi perlu mencakup manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, penanganan kendala umum, serta mitos yang sering menjadi hambatan. Selain itu, media edukatif seperti video tutorial, *booklet*, dan aplikasi digital dapat dimanfaatkan untuk memperkuat pemahaman ibu dan anggota keluarga yang terlibat dalam proses menyusui. Dengan pendekatan yang holistik dan didukung oleh tenaga kesehatan terlatih, keberhasilan program ASI eksklusif akan semakin tinggi dan berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif adalah melalui program edukasi dan konseling laktasi (Arezi et al., 2024). Edukasi memberikan pemahaman menyeluruh mengenai pentingnya ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta cara mengatasi berbagai kendala selama masa menyusui. Sementara itu, konseling laktasi memberikan dukungan personal dan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan masing-masing ibu, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan komitmen dalam menyusui (Liliana et al., 2017; Suksesty et al., 2016).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan upaya pemberdayaan ibu *postpartum* melalui dua kali pertemuan edukatif yang disertai dengan sesi konseling laktasi secara langsung. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg dan melibatkan 30 ibu *postpartum*. Diharapkan melalui pendekatan ini, ibu memiliki pengetahuan, keterampilan, dan motivasi yang cukup untuk memberikan ASI eksklusif, sehingga mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan bayi secara optimal di tingkat komunitas.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg, Kabupaten Ciamis, dan ditujukan kepada ibu-ibu *postpartum* yang memiliki bayi usia 0–6 bulan selama 2 minggu. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 30 orang dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu dalam masa *postpartum* yang bersedia mengikuti kegiatan secara penuh. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan *hybrid*, yaitu kombinasi antara pertemuan tatap muka terbatas dan sesi daring melalui *platform zoom meeting* untuk menyesuaikan dengan kondisi dan keterjangkauan peserta.

Program edukasi dan konseling dilaksanakan dalam dua sesi. Sesi pertama dilakukan secara tatap muka di Gedung Aula Desa Sukamulya Kecamatan Baregbeg dengan materi “Pengenalan dan Manfaat Pemberian ASI Eksklusif”. Materi ini mencakup pemahaman tentang definisi ASI eksklusif, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, serta dampak tidak memberikan ASI secara eksklusif. Sesi ini juga dilengkapi dengan diskusi interaktif serta simulasi singkat mengenai posisi dan perlekatan menyusui

yang benar. Sesi kedua dilakukan secara daring melalui aplikasi *zoom meeting*, dengan materi Pemberian ASI Eksklusif melalui Program Edukasi dan Konseling Laktasi yang membahas tentang teknik menyusui yang efektif dan penanganan masalah umum dalam menyusui. Pada sesi ini, peserta diberi pemahaman tentang cara mengatasi kendala seperti puting lecet, bayi tidak mau menyusui, dan produksi ASI yang dianggap kurang.

Sebelum dimulainya sesi pertama, dilakukan pengukuran pengetahuan awal peserta melalui pengisian kuesioner *pretest*. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator pengetahuan dasar tentang ASI eksklusif dan validitasnya telah dikaji oleh tim pengabdian. Setelah seluruh sesi edukasi dan konseling selesai, peserta kembali diminta mengisi kuesioner *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan. Data hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas intervensi edukasi yang diberikan.

Pendekatan edukatif ini diperkuat dengan sesi konseling laktasi individual, baik secara langsung maupun melalui media daring, untuk memberikan ruang diskusi yang lebih personal dan mendalam bagi peserta yang mengalami kendala dalam menyusui. Dengan metode yang dirancang secara partisipatif dan interaktif ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan motivasi ibu postpartum dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif kepada bayinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu postpartum mengenai pemberian ASI eksklusif setelah mengikuti program edukasi dan konseling laktasi dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

a. Sesi Pertama

Sesi pertama dilaksanakan secara tatap muka dan difokuskan pada pemberian materi mengenai konsep dasar ASI eksklusif, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, serta pentingnya inisiasi menyusui dini (IMD). Edukasi disampaikan secara interaktif dengan bantuan media visual dan diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman peserta. Dalam sesi ini, para ibu terlihat antusias dan aktif bertanya terkait kendala yang mereka hadapi saat menyusui. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan pemahaman awal peserta terhadap urgensi pemberian ASI eksklusif, yang tercermin dari diskusi dan tanya jawab yang lebih terarah.

Pada kesempatan ini tim pengabdian menjelaskan Panduan Edukasi ASI Eksklusif bagi Ibu Postpartum: Menuju Generasi Sehat" yang disusun sebagai sumber belajar yang praktis dan informatif untuk mendukung ibu dalam memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Modul ini memuat materi penting seputar manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, cara mengatasi kendala umum, serta tips menjaga keberlangsungan menyusui meski menghadapi tantangan yang ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Buku Panduan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

b. Sesi Kedua

Sesi kedua dilaksanakan secara daring melalui *platform zoom meeting*, dengan fokus pada teknik menyusui yang benar, posisi pelekatan, frekuensi pemberian ASI, serta penanganan masalah umum dalam menyusui seperti puting lecet dan bayi sulit menyusui. Sesi ini juga diisi dengan simulasi melalui video dan pemberian ruang konsultasi singkat. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan kepercayaan diri ibu dalam praktik menyusui serta penambahan pengetahuan teknis yang lebih spesifik, yang kemudian dikonfirmasi melalui hasil *posttest* dan umpan balik positif dari peserta.

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan sebelum intervensi, diketahui bahwa dari 30 peserta, 1 orang (3,3%) berada dalam kategori pengetahuan kurang, 22 orang (73,4%) dalam kategori cukup, dan hanya 7 orang (23,3%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah mengikuti dua sesi edukasi dan konseling, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang nyata: 1 orang (3,3%) masih dalam kategori kurang, 0 orang (0 %) dalam kategori cukup, dan 29 orang (96,7%) masuk dalam kategori pengetahuan baik yang dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu pada Sebelum dan Setelah Intervensi

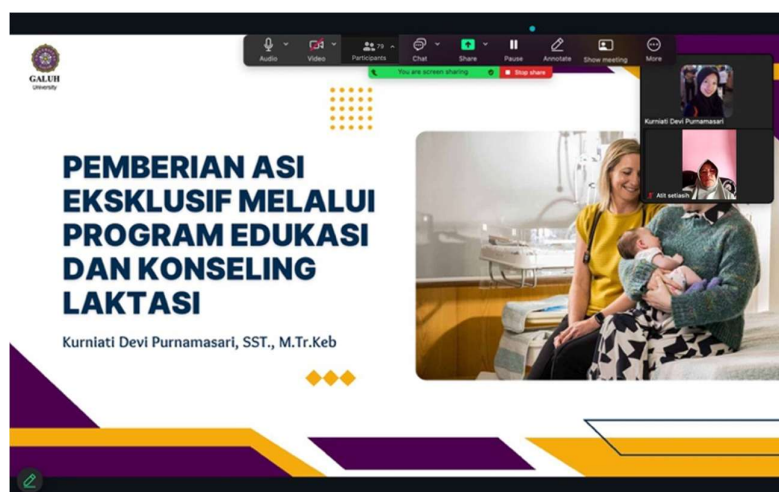
Kategori Pengetahuan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kurang	1 (3,3%)	1 (3,3%)
Cukup	22 (73,4%)	0 (0%)
Baik	7 (23,3%)	29 (96,7%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode edukasi berbasis dua sesi yang dirancang secara sistematis dan partisipatif, serta diperkuat oleh pendekatan konseling personal. Materi yang disampaikan secara tatap muka dan daring memungkinkan penyampaian informasi yang menyeluruh, sekaligus memberi ruang bagi peserta untuk bertanya dan mendiskusikan kendala yang mereka alami secara langsung yang ditunjukkan pada gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Sesi Kelas Edukasi Pada Ibu Postpartum secara luring

Hasil ini sejalan dengan temuan dari pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Lestari dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan konseling mampu meningkatkan pemahaman ibu menyusui di Puskesmas Kalasan, Yogyakarta, dengan rata-rata peningkatan pengetahuan lebih dari 60%. Penelitian serupa oleh Utami dan Rahmah (2020) juga mendukung bahwa kombinasi edukasi kelompok dan konseling individual meningkatkan keterampilan ibu dalam menyusui secara signifikan, khususnya dalam hal teknik pelekatan dan durasi pemberian ASI eksklusif (Hutasoit et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian yang menunjukkan adanya pengaruh positif edukasi dari konselor laktasi terhadap keberhasilan menyusui. Oleh karena itu, disarankan adanya edukasi yang intensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, disertai dengan penyediaan media edukasi yang mendukung proses pembelajaran dan praktik menyusui yang efektif (Rosidi, 2018).



Gambar 3. Sesi Kelas Edukasi dan Konseling Laktasi melalui aplikasi *zoom meeting*

Hasil pengabdian ini juga memperkuat penelitian bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis atau kesiapan fisik ibu, tetapi sangat tergantung pada tingkat pemahaman, kepercayaan diri, dan dukungan yang diterima ibu selama masa menyusui. Konseling laktasi yang bersifat individual turut berperan penting dalam menjawab permasalahan spesifik yang dihadapi ibu postpartum dan mendorong perubahan perilaku secara positif.

Keberhasilan ini juga didukung oleh pendekatan yang partisipatif dan penggunaan media visual dalam proses pembelajaran. Selain itu, pelaksanaan secara *hybrid* memberikan fleksibilitas bagi ibu untuk tetap terlibat meski memiliki keterbatasan waktu atau jarak. Dengan keterlibatan aktif peserta selama sesi berlangsung serta peningkatan skor *posttest* yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa edukasi dan konseling laktasi merupakan intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menjalankan ASI eksklusif. Untuk keberlanjutan program, dibutuhkan dukungan dari tenaga kesehatan setempat agar edukasi serupa dapat dilaksanakan secara rutin dan menjangkau lebih banyak ibu di komunitas. Kegiatan ini berhasil membuktikan bahwa pemberdayaan ibu melalui edukasi dan konseling merupakan pendekatan strategis yang dapat diaplikasikan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan di fasilitas layanan primer seperti Puskesmas, untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan konseling laktasi kepada 30 ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemberian ASI eksklusif. Melalui dua sesi intervensi—tatap muka dan daring—yang memuat materi tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, dan penanganan masalah laktasi, terjadi peningkatan signifikan dalam kategori pengetahuan ibu dari yang semula didominasi kategori “cukup” menjadi hampir seluruhnya “baik” pada saat *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu melalui pendekatan edukatif dan suportif mampu mendorong perubahan pengetahuan yang positif sebagai fondasi dalam praktik menyusui yang optimal.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan edukasi dan konseling laktasi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di tingkat layanan primer seperti Puskesmas, terutama dengan melibatkan petugas kesehatan sebagai pendamping ibu menyusui. Selain itu, pengembangan media edukasi yang mudah diakses seperti booklet, video tutorial, dan grup diskusi daring juga perlu dipertimbangkan untuk memperluas jangkauan informasi. Kegiatan serupa diharapkan dapat menjadi model dalam meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di masyarakat dan memperkuat peran ibu dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak sejak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Baregbeg serta seluruh ibu *postpartum* yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, serta semua pihak yang telah mendukung kelancaran pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arezi, E., Maleki, A., & Jafari, E. (2024). Investigating the influence of family-oriented counselling on breastfeeding continuity in mothers experiencing distractions: A randomized controlled trial. *Heliyon*, 10(9).
- Dinleyici, E. C. (2025). Breastfeeding and Health Benefits for the Mother-Infant Dyad: A Perspective on Human Milk Microbiota. *Annals of Nutrition and Metabolism*.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86.
- Gizi, B. S. H. S. S. (2022). Indonesia (SSGI)(2022). *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Hutasoit, M., Utami, K. D., & Afriyiliani, N. F. (2020). Kunjungan antenatal care berhubungan dengan kejadian stunting. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(1), 38–47.
- Koray, M. H., Wanjiru, J. N., Kerkula, J. S., Dushimirimana, T., Mieh, S. E., Curry, T., Mugisha, J., & Kanu, L. K. (2025). Factors influencing exclusive breastfeeding in Sub-Saharan Africa: analysis of demographic and health surveys. *BMC Public Health*, 25(1), 1–12.
- Liliana, A., Hapsari, E. D., & Nisman, W. A. (2017). Pengaruh konseling laktasi terhadap pengetahuan, kemampuan dan keberhasilan ibu dalam pemberian ASI. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(2), 91–96.
- Lumeh, D. M., Fallah, J., Bourne, P. A., Muchee, T., Esliker, R., Umoh, S. M., Jimmy, A., Matturie, T., & Brown, N. (2025). *Barriers to Exclusive Breastfeeding among Women in Western Arearural District, Sierra Leone*.
- Purnamasari, K. D. (2020). Gambaran Penerapan Terapi Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum. *Journal of Midwifery and Public Health*, 2(1), 31–36.
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Rosidi, I. Y. D. (2018). Pengaruh Edukasi Konselor Laktasi Terhadap Keberhasilan Menyusui 3 Bulan Pertama Di Puskesmas Bontomarannu. *Jurnal Kebidanan Vokasional*, 3(1), 83–88.
- Suksesty, C. E., Hernowo, B. S., Damayanti, M., Husin, F., Sekarwana, N., & Sumintardja, E. N. (2016). Peran Konseling Laktasi dengan Penerapan Media terhadap Tingkat Keyakinan Diri dan Keberhasilan Menyusui pada Ibu Post partum. *IJEMC*, 3(2), 48.
- Tain, Y.-L., Lin, Y.-J., & Hsu, C.-N. (2025). Breastfeeding and Future Cardiovascular, Kidney, and Metabolic Health—A Narrative Review. *Nutrients*, 17(6), 995.
- World Health Organization. (2020). *Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/15-01-2011-exclusive-breastfeeding-for-six-months-best-for-babies-everywhere>
- World Health Organization. (2021). *Infant and Young Child Feeding*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>