

EDUKASI TENTANG PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA WANITA HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BASARANG KABUPATEN KAPUAS

Bella¹, Nita Kusuma Lindarsih², Ivana Devitasari³, Yulanda Esteriani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Eka Harap

E-mail: nssafitriahmad@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :05-06-2026

Revised :25-06-2026

Accepted: 04-07-2026

Key words: Education, Exclusive Breastfeeding, Third Trimester

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is a crucial measure for improving maternal and infant health; however, pregnant women's knowledge regarding the benefits and practices of breastfeeding still requires improvement. This community service activity aimed to enhance the knowledge of third-trimester pregnant women regarding exclusive breastfeeding at the Basarang Community Health Center (Puskesmas), Kapuas Regency. The method employed involved health education—delivered through interactive lectures, discussions, Q&A sessions, and the distribution of leaflets—to 15 third-trimester pregnant women. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests. The results showed an increase in the average knowledge score from 62.0 to 88.7 following the education. The proportion of participants with a "good" level of knowledge rose from 20.0% to 86.7%, while the percentage with "poor" knowledge fell to 0%. The education proved effective in increasing the knowledge and readiness of pregnant women regarding exclusive breastfeeding. Similar activities should be implemented sustainably through antenatal care services to support increased exclusive breastfeeding coverage.

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif merupakan upaya penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, namun pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan praktik menyusui masih perlu ditingkatkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita hamil trimester

III tentang ASI eksklusif di Puskesmas Basarang, Kabupaten Kapuas. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan leaflet kepada 15 ibu hamil trimester III. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 62,0 menjadi 88,7 setelah edukasi. Jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20,0% menjadi 86,7%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 0%. Edukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pelayanan antenatal untuk mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif.

PENDAHULUAN

Air susu ibu adalah makanan terbaik untuk bayi karena memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan untuk membantu tumbuh kembang, perkembangan, dan sistem pertahanan tubuh bayi sejak lahir. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF menyarankan agar bayi hanya diberi ASI selama enam bulan pertama hidupnya, tanpa diberi makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, atau mineral yang diberikan sesuai petunjuk dokter. Setelah berusia enam bulan, menyusui tetap dilakukan hingga anak berusia dua tahun atau lebih, dengan tetap memberikan makanan pendamping ASI yang cukup (WHO & UNICEF, 2023).

Pemberian ASI secara eksklusif memberikan banyak manfaat, baik untuk bayi maupun untuk ibu. ASI sangat penting bagi bayi karena membantu memenuhi kebutuhan gizi secara baik, memperkuat daya tahan tubuh, melindungi dari penyakit seperti diare dan flu, serta mendukung perkembangan otak bayi. Sementara itu, bagi ibu, menyusui bisa membantu uterus kembali lebih cepat ke ukuran normal, mengurangi kemungkinan terjadinya perdarahan setelah melahirkan, membantu mengatur jarak antar kehamilan melalui metode amenore laktasi, serta menurunkan risiko terkena kanker payudara, kanker ovarium, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Khotimah et al., 2024)

Meskipun manfaat memberi ASI eksklusif sudah terbukti dari berbagai penelitian, persentase ibu yang memberi ASI eksklusif di seluruh dunia maupun di Indonesia belum mencapai target yang ditetapkan WHO, yaitu minimal 70% pada tahun 2030 (WHO & UNICEF, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 68,6% bayi usia 0 hingga 5 bulan di Indonesia mendapatkan ASI eksklusif. Meskipun angka tersebut menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, masih ada perbedaan antar daerah dan berbagai hal yang menyebabkan ibu menghentikan menyusui eksklusif sebelum bayi mencapai usia enam bulan (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Keberhasilan memberi ASI secara eksklusif dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti tingkat pendidikan ibu, pengetahuan tentang menyusui, sikap ibu terhadap menyusui, pengalaman menyusui sebelumnya, dukungan dari suami dan keluarga, bantuan dari tenaga kesehatan, pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), kondisi

pekerjaan ibu, serta pengaruh iklan susu formula (Rollins et al., 2016). Di antara berbagai hal tersebut, pengetahuan ibu adalah salah satu hal yang paling besar pengaruhnya dalam membentuk cara berpikir dan tindakan mereka saat menyusui. Ibu yang memiliki pengetahuan cukup biasanya lebih percaya diri dan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang kurang memahami (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Masa hamil, terutama di trimester ketiga, merupakan waktu yang sangat penting untuk memberikan informasi tentang menyusui secara eksklusif. Pada tahap ini, ibu sudah memasuki persiapan untuk melahirkan, sehingga lebih siap menerima penjelasan mengenai manfaat ASI, cara menyusui yang benar, persiapan untuk memproduksi ASI, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), cara menyimpan ASI yang dihasilkan, serta cara mengatasi masalah-masalah yang sering terjadi terkait menyusui setelah melahirkan (Pasaribu & Karo-Karo, 2022). Pendidikan yang diberikan sejak masa kehamilan terbukti bisa meningkatkan pemahaman, membentuk sikap yang baik, meningkatkan rasa percaya diri dalam memberi ASI, serta meningkatkan kemungkinan ibu memberikan ASI eksklusif setelah bayi lahir (McFadden et al., 2019).

Puskesmas sebagai fasilitas layanan kesehatan tingkat pertama memainkan peran penting dalam meningkatkan keberhasilan program ASI eksklusif dengan memberikan layanan antenatal yang terpadu, kelas untuk ibu hamil, konseling mengenai menyusui, serta promosi kesehatan. Bidan sebagai tenaga kesehatan yang pertama memiliki tugas memberikan informasi yang didasarkan pada bukti kepada ibu yang sedang hamil, agar mereka siap secara fisik dan mental dalam menyusui. Upaya promosi dan pencegahan yang dilakukan selama masa kehamilan diharapkan bisa mengurangi hambatan dalam proses menyusui setelah melahirkan serta meningkatkan kelipatan penggunaan ASI eksklusif di masyarakat (WHO, 2023)

Puskesmas Basarang, yang berada di Kabupaten Kapuas, adalah salah satu puskesmas yang memberikan layanan kesehatan untuk ibu dan anak, khususnya melalui pelayanan antenatal serta kelas khusus bagi ibu hamil. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan selama pelayanan, masih terdapat ibu hamil di trimester III yang belum sepenuhnya memahami manfaat ASI eksklusif, cara menyusui yang benar, pentingnya Inisiasi Menyusu Dini, serta persiapan laktasi sebelum melahirkan. Selain itu, masih ada beberapa pemahaman yang tidak tepat mengenai pemberian makanan tambahan sebelum usia enam bulan serta penggunaan susu formula sebagai pengganti ASI. Kondisi tersebut bisa menghalangi keberhasilan pemberian ASI eksklusif jika tidak ada edukasi yang diberikan sejak awal kehamilan.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan berupa edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif bagi ibu hamil pada trimester ketiga di Puskesmas Basarang, Kabupaten Kapuas. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil lebih memahami, mengenali, dan siap memberikan ASI eksklusif kepada bayinya selama enam bulan pertama hidupnya. Dengan adanya kegiatan edukasi ini, diharapkan ibu hamil semakin mampu menerapkan cara menyusui yang benar, sehingga bisa meningkatkan jumlah ibu yang memberi ASI

eksklusif, meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, serta membantu mencapai tujuan pembangunan kesehatan nasional.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung pada bulan April 2025 di Puskesmas Basarang, Kabupaten Kapuas, Kalimantan Tengah. Peserta dipilih dengan metode purposive sampling, yaitu ibu hamil pada trimester ketiga yang bersedia mengikuti kegiatan edukasi dan menandatangani persetujuan untuk menjadi peserta. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukasi kesehatan dengan cara melakukan kunjungan ke rumah pasien. Pendekatan ini dipilih agar ibu hamil mendapatkan edukasi kesehatan yang lebih terpersonal, sehingga materi bisa disampaikan sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Selain itu, kunjungan ke rumah memungkinkan tim pengabdian untuk melibatkan anggota keluarga, khususnya suami, dalam proses pengajaran sebagai bentuk bantuan dalam mencapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Metode yang digunakan adalah pendekatan edukasi kesehatan yang melibatkan partisipasi, yaitu dengan cara memberikan penyuluhan, mendiskusikan secara interaktif, menunjukkan cara melakukan dengan demonstrasi, serta bertanya dan menjawab. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peserta terlibat secara aktif dalam proses belajar, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah dicerna dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Basarang dan bidan wilayah untuk memperoleh data ibu hamil trimester III serta menyusun jadwal kunjungan rumah. Selanjutnya disiapkan materi edukasi berdasarkan pedoman WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengenai ASI eksklusif, media penyuluhan berupa leaflet dan lembar balik, serta kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui kunjungan langsung ke rumah masing-masing ibu hamil. Setiap kunjungan berlangsung selama sekitar 30–45 menit. Sebelum penyampaian materi, peserta diminta mengisi pretest yang terdiri atas 10 pertanyaan mengenai pengetahuan tentang ASI eksklusif.

Selanjutnya tim memberikan edukasi secara tatap muka menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan manfaat ASI eksklusif, pentingnya Inisiasi Menyusu Dini (IMD), persiapan menyusui sejak masa kehamilan, teknik pelekatan dan posisi menyusui yang benar, cara meningkatkan produksi ASI, penanganan masalah menyusui, serta peran suami dan keluarga dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Selama kunjungan, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan maupun kendala yang dihadapi terkait persiapan menyusui. Tim pengabdian memberikan penjelasan dan solusi berdasarkan pedoman praktik menyusui yang benar. Pada akhir edukasi, setiap peserta memperoleh leaflet

sebagai media belajar mandiri yang dapat dibaca kembali bersama anggota keluarga.

3. Tahap Evaluasi

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta diminta mengisi posttest menggunakan kuesioner yang sama dengan pretest. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi.

Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan evaluasi proses melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan, kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan, serta kesiapan ibu hamil dalam menerapkan pemberian ASI eksklusif setelah persalinan. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya skor pengetahuan peserta, bertambahnya pemahaman mengenai manfaat dan teknik pemberian ASI eksklusif, serta meningkatnya komitmen ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya selama enam bulan pertama kehidupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang pemberian ASI eksklusif dilaksanakan melalui metode **kunjungan rumah (home visit)** kepada **15 ibu hamil trimester III** yang berada di wilayah kerja Puskesmas Basarang, Kabupaten Kapuas. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pengisian pretest, pemberian edukasi, diskusi, hingga posttest.

Pelaksanaan kunjungan dilakukan secara individual sehingga setiap ibu hamil memperoleh kesempatan untuk berdiskusi secara langsung mengenai persiapan menyusui. Edukasi disampaikan menggunakan media leaflet dan lembar balik dengan bahasa yang mudah dipahami. Materi yang diberikan meliputi pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI bagi ibu dan bayi, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), teknik pelekatan dan posisi menyusui yang benar, persiapan laktasi selama kehamilan, cara mengatasi masalah menyusui, serta pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yaitu sebanyak **12 orang (80%)**, sedangkan usia di atas 35 tahun sebanyak **2 orang (13,3%)** dan usia di bawah 20 tahun sebanyak **1 orang (6,7%)**. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar peserta merupakan lulusan SMA/ sederajat sebanyak **9 orang (60%)**, pendidikan tinggi sebanyak **4 orang (26,7%)**, dan pendidikan dasar sebanyak **2 orang (13,3%)**. Berdasarkan paritas, **8 orang (53,3%)** merupakan primigravida dan **7 orang (46,7%)** merupakan multigravida.

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

| Variabel | Sebelum (Pretest) | Edukasi | Sesudah (Posttest) | Edukasi |
|-----------------|-------------------|---------|--------------------|---------|
| Nilai rata-rata | 62,0 | | 88,7 | |
| Nilai tertinggi | 80 | | 100 | |
| Nilai terendah | 40 | | 80 | |

Selain peningkatan nilai rata-rata, terjadi perubahan kategori tingkat pengetahuan peserta sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta

| Kategori Pengetahuan | Pretest n (%) | Posttest n (%) |
|----------------------|-----------------|-----------------|
| Baik | 3 (20,0) | 13 (86,7) |
| Cukup | 7 (46,7) | 2 (13,3) |
| Kurang | 5 (33,3) | 0 (0) |
| Total | 15 (100) | 15 (100) |

Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti diskusi, mengajukan pertanyaan mengenai teknik menyusui yang benar, cara meningkatkan produksi ASI, penyimpanan ASI perah, serta persiapan menyusui setelah persalinan. Pada akhir kegiatan seluruh peserta menyatakan lebih memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan berkomitmen untuk menerapkannya setelah melahirkan.

2. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Basarang Kabupaten Kapuas memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya nilai rata-rata pengetahuan dari 62,0 pada saat pretest menjadi 88,7 pada saat posttest. Selain itu, proporsi ibu hamil dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20,0% menjadi 86,7%, sedangkan kategori pengetahuan kurang tidak lagi ditemukan setelah kegiatan edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif.

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlepas dari metode

pengajaran yang digunakan, yaitu ceramah yang interaktif, didukung dengan diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media berupa leaflet dan presentasi. Metode itu memungkinkan peserta mendapatkan informasi secara teratur sekaligus memberi kesempatan bagi mereka untuk memperjelas berbagai hal yang belum mereka mengerti (Bella & Lindarsih, 2025). Menurut teori pembelajaran bagi orang dewasa, seseorang akan lebih mudah mengerti pelajaran jika terlibat aktif dalam belajar dengan berkomunikasi saling mengenal dan mengalami sesuatu secara langsung. Karena itu, pendekatan pembelajaran yang melibatkan partisipasi menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kesehatan (Knowles et al., 2020).

Keberhasilan memberi ASI eksklusif sangat bergantung pada tingkat pengetahuan ibu. Pengetahuan berperan sebagai fondasi awal yang membentuk cara seseorang berpikir, meyakini, dan bertindak ketika menghadapi keputusan terkait kesehatan. Ibu yang tahu dengan baik manfaat ASI, cara menyusui yang benar, serta cara mengelola produksi susu ibu akan lebih yakin memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Kurangnya pengetahuan sering membuat ibu mudah terpengaruh oleh mitos, informasi palsu, atau iklan susu formula, yang bisa mengganggu proses menyusui dengan baik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Materi tentang manfaat memberi ASI eksklusif menjadi salah satu topik yang paling banyak disoroti oleh para peserta. Sebelum memulai edukasi, beberapa ibu masih percaya bahwa bayi perlu diberi air putih atau susu formula sebelum berusia enam bulan. Setelah mendapat penjelasan, peserta memahami bahwa ASI sudah memenuhi semua kebutuhan air dan nutrisi bayi selama enam bulan pertama hidupnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa ASI mempunyai berbagai zat gizi seperti zat gizi makro dan mikro, antibodi, enzim, hormon, serta faktor-faktor yang membantu tumbuh kembang bayi, yang tidak bisa dicari di makanan atau minuman lain. Oleh karena itu, WHO dan UNICEF menyarankan memberi ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama usia bayi, kemudian diberikan makanan pendamping ASI yang cukup sampai usia dua tahun atau lebih (WHO & UNICEF, 2024).

Selain bermanfaat bagi bayi, edukasi juga membantu ibu lebih memahami manfaat menyusui untuk kesehatan ibu itu sendiri. Banyak ibu baru menyadari bahwa menyusui bisa membantu menyusutkan rahim lebih cepat, mengurangi pendarahan setelah melahirkan, memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi, serta mengurangi risiko menderita kanker payudara, kanker ovarium, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung serta pembuluh darah. Informasi ini penting karena keinginan ibu untuk menyusui tidak hanya memberi manfaat bagi bayi, tetapi juga baik untuk kesehatan ibu

sendiri, seperti yang dijelaskan oleh (Bella & Lindarsih, 2024). Selama sesi diskusi, kebanyakan pertanyaan yang diajukan oleh peserta berhubungan dengan cara melekatkan bayi ke payudara, posisi menyusui yang tepat, produksi ASI yang dinilai kurang, cara menyimpan ASI yang dihasilkan, serta bagaimana mengatasi puting yang lecet. Ini menunjukkan bahwa ibu hamil tidak hanya perlu tahu manfaat ASI, tetapi juga harus belajar keterampilan nyata yang akan digunakan setelah melahirkan. Konseling yang diberikan saat masa kehamilan terbukti membantu ibu lebih siap dalam proses menyusui, sehingga mengurangi kemungkinan berhenti memberi ASI eksklusif di awal masa nifas (WHO, 2023).

Edukasi yang diberikan di trimester III dianggap sangat tepat karena ibu sudah memasuki tahap persiapan melahirkan dan menyusui. Pada masa ini, ibu biasanya merasa sangat termotivasi untuk mencari tahu informasi terkait merawat bayi dan cara menyusui. Persiapan sejak masa kehamilan membantu ibu memiliki harapan yang realistis tentang proses menyusui, sehingga lebih siap menghadapi berbagai rintangan setelah bayi lahir. Penelitian menunjukkan bahwa memberikan bimbingan selama masa kehamilan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, yang merupakan salah satu faktor yang memprediksi keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Bella & Lindarsih, 2025).

Keberhasilan memberi ASI secara eksklusif tidak hanya bergantung pada faktor pribadi, tetapi juga tergantung pada dukungan keluarga serta lingkungan sekitar. Dalam kegiatan tersebut, beberapa peserta mengatakan bahwa keputusan memberi makanan tambahan kepada bayi biasanya dipengaruhi oleh orang tua atau anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, pendidikan tentang ASI eksklusif sebaiknya tidak hanya diberikan kepada ibu yang sedang hamil, tetapi juga melibatkan suami dan keluarga sebagai orang-orang yang mendukung secara utama. Dukungan dari keluarga dalam bentuk emosional, informasi, dan bantuan sehari-hari ternyata sangat membantu dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta memperpanjang waktu menyusui, seperti yang dijelaskan oleh UNICEF pada tahun 2023.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran yang sangat strategis dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif melalui pelayanan antenatal terpadu, kelas ibu hamil, konseling menyusui, dan pendampingan selama masa nifas. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi ASI eksklusif ke dalam pelayanan rutin antenatal dapat menjadi salah satu strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menyusui. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, berperan sebagai edukator, konselor, dan motivator yang mampu memberikan informasi berbasis bukti kepada ibu hamil sehingga dapat mengurangi berbagai miskonsepsi yang berkembang di masyarakat.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa pendidikan kesehatan secara terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh McFadden et al. (2019) menunjukkan bahwa konseling menyusui selama kehamilan dan setelah persalinan secara signifikan meningkatkan keberhasilan inisiasi menyusui dini, pemberian ASI eksklusif, dan durasi menyusui. Demikian pula laporan WHO dan UNICEF menyatakan bahwa penguatan konseling menyusui merupakan salah satu intervensi yang paling efektif dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif secara global (WHO & UNICEF, 2024).

Meskipun hasil dari kegiatan tersebut cukup positif, ada beberapa hal yang masih kurang dan perlu diperhatikan. Jumlah peserta yang ikut cukup sedikit, hanya 15 ibu hamil di trimester III, sehingga hasil dari kegiatan ini belum bisa mewakili kondisi semua ibu hamil di area kerja Puskesmas Basarang. Selain itu, evaluasi hanya dilakukan terhadap aspek pengetahuan setelah edukasi selesai, sehingga belum bisa menilai apakah peningkatan pengetahuan tersebut akan terus berlanjut menjadi perubahan dalam perilaku menyusui setelah melahirkan. Sehingga, diperlukan pelatihan dan pengawasan terus-menerus selama masa nifas untuk mengetahui apakah praktik ASI eksklusif berhasil hingga bayi berusia enam bulan.

Secara umum, kegiatan pembelajaran tentang pemberian ASI eksklusif kepada ibu hamil di trimester III di Puskesmas Basarang Kota Kabupaten Kapuas berhasil meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu dalam memberi ASI. Pendidikan yang dilakukan secara interaktif, menggunakan media pembelajaran yang menarik, serta dilakukan ketika ibu dalam masa kehamilan, adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan kesuksesan program asi eksklusif. Masa depannya, kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara teratur dan melibatkan keluarga agar terbentuk lingkungan yang mendukung kegiatan menyusui. Dengan demikian, kesehatan ibu dan bayi dapat meningkat, serta membantu mencapai target nasional tentang pemberian ASI eksklusif.



Gambar 1. Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemeriksaan Lain sebelum dilaksanakan edukasi



Gambar 2. Memberikan Edukasi Mengenai ASI Eksklusif

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang pemberian ASI eksklusif pada wanita hamil trimester III di Puskesmas Basarang Kota Kabupaten Kapuas telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons yang positif dari seluruh peserta. Edukasi yang dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media leaflet dan presentasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, manfaat ASI bagi ibu dan bayi, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), teknik menyusui yang benar, serta persiapan laktasi sebelum persalinan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 62,0 pada saat pretest menjadi 88,7 pada saat posttest. Selain itu, proporsi ibu hamil dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20,0%

menjadi 86,7%, sedangkan kategori pengetahuan kurang tidak ditemukan lagi setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan sebagai upaya memenuhi kebutuhan gizi bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesiapan ibu sejak masa kehamilan, diharapkan praktik pemberian ASI eksklusif setelah persalinan dapat meningkat sehingga berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan ibu dan bayi serta mendukung pencapaian target nasional cakupan ASI eksklusif.

Oleh karena itu, edukasi mengenai ASI eksklusif perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan antenatal di puskesmas melalui kelas ibu hamil maupun konseling individu. Keterlibatan bidan, tenaga kesehatan, suami, dan anggota keluarga juga perlu ditingkatkan agar tercipta dukungan yang optimal terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bella, & Lindarsih, N. K. (2024). Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Wanita Yang Menikah Usia Dini Di Kabupaten Tulungagung. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 15(2), 222–229. <https://doi.org/10.33859/dksm.v15i2.975>
- Bella, & Lindarsih, N. K. (2025). Pengaruh Status Ekonomi dan Pengetahuan terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Wanita Usia Muda di Kabupaten Tulungagung. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 331–338. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.417>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Khotimah, K., Satillah, S.A., Fitriani, V., Miranti, M., Maulida, M., Hasmalena, H., Pagarwati, L.D.A. & Zulaiha, D., 2024, 'Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak', *PAUDIA*, 13(2), 254–266.
- McFadden, A., Gavine, A., Renfrew, M. J., et al. (2019). *Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies*. Cochrane Database of Systematic Reviews, (10), CD001141. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub5>
- Pasaribu, C.J. & Karo-Karo, H.Y., 2022, 'Penyuluhan Asi Perah Dengan Asi Langsung Bagi Antibodi Bayi Dan Pemberian Makanan Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Kemenangan Tani', *ABDIMAS MANDIRI - Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 95–97.
- Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeerhoy, N., et al. (2016). *Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices?* *The Lancet*, 387(10017), 491–504. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01044-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2)

- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., et al. (2016). *Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect*. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- World Health Organization, & UNICEF. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023: Protecting and supporting breastfeeding through bold national actions*. Geneva: WHO & UNICEF.