

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASI EKSKLUSIF PADA IBU  
MENYUSUI DI PUSKESMAS IRINGMULYO METRO TIMUR**

**APPLICATION OF HEALTH EDUCATION ABOUT EXCLUSIVE BREASTFEEDING IN  
BREASTFEEDING MOTHERS AT PUSKESMAS IRINGMULYO METRO EAST**

**Azwa Zubaida<sup>1</sup>, Immawati<sup>2</sup>, Tri Kesuma dewi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro<sup>1,2,3</sup>

Email: [azwazubaidah@gmail.com](mailto:azwazubaidah@gmail.com)

**ABSTRAK**

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau makanan tambahan lain sebelum bayi mencapai usia enam bulan. Bayi yang tidak diberi ASI dan diganti dengan susu formula, tidak akan mendapatkan kekebalan juga akan kekurangan gizi. Salah satu cara untuk meningkatkan peran aktif ibu dalam mensukseskan ASI eksklusif adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu melalui pendidikan kesehatan. Tujuan: Mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif melalui penerapan pendidikan kesehatan. Metode: Rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan adalah 3 ibu yang menyusui bayi ASI usia 0-24 bulan dengan pengetahuan kategori kurang atau sedang. Hasil: Tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif tidak sama yaitu subyek I dan subyek II memiliki tingkat pengetahuan baik (78%) sedangkan subyek III memiliki tingkat pengetahuan sedang (71%). Tingkat pengetahuan setelah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan ketiga ibu meningkat. Subyek II dan subyek III memiliki peningkatan pengetahuan yang sama yaitu 22% sedangkan subyek I memiliki peningkatan pengetahuan lebih rendah yaitu 8%. Kesimpulan: Penerapan pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif mampu meningkatkan tingkat pengetahuan ibu. Bagi ibu yang sedang memberikan ASI eksklusif pada bayinya, bisa menerapkan pemberian ASI eksklusif sesuai dengan penerapan pendidikan yang diberikan.

Kata Kunci: ASI eksklusif, Ibu menyusui

**ABSTRACT**

Breast milk is a white liquid produced by the mother's mammary glands through the breastfeeding process. Exclusive breastfeeding is breastfeeding only without the addition of other liquids, be it formula milk, water, orange juice, or other additional food before the baby reaches the age of six months. Babies who are not breastfed and replaced with formula milk will not get immunity and will also be malnourished. One way to increase the mother's active role in promoting exclusive breastfeeding is to increase mother's knowledge through health education. Purpose: Knowing the level of knowledge of mothers about exclusive breastfeeding through the implementation of health education. Method: The design of scientific papers uses a case study design. The subjects used were 3 mothers who breastfed babies aged 0-24 months with poor or moderate knowledge. Results: The level of knowledge of mothers before implementing health education about exclusive breastfeeding was not the same, namely subjects I and II had a good level of knowledge (78%) while subject III had a moderate level of knowledge (71%). The level of knowledge after implementing health education for the three mothers increased. Subject II and subject III had the same increase in knowledge, namely 22%, while subject I had a lower increase in knowledge, namely 8%. Conclusion: The application of health education about exclusive breastfeeding can increase the level of mother's knowledge. For mothers who are giving exclusive breastfeeding to their babies, they can apply exclusive breastfeeding in accordance with the application of the education provided.

*Keywords: exclusive breastfeeding, breastfeeding mothers*

## PENDAHULUAN

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. ASI merupakan makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat ibu mengalami kehamilan. Selama kehamilan, payudara akan mengalami perubahan untuk menyiapkan produksi ASI<sup>1</sup>. Inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan memberikan perlindungan terhadap infeksi saluran cerna dan kandungan gizi yang diperlukan untuk mencegah *stunting*<sup>2</sup>.

UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*) dan WHO (*World Health Organization*) menyerukan pemerintah dan para mitranya di Indonesia untuk mendukung semua ibu agar dapat menyusui sejak dini secara eksklusif dan berkesinambungan ditengah menurunnya angka pemberian ASI selama pandemi COVID 19. Kementerian Kesehatan mencatat bahwa tahun 2021 terdapat 52,5% dari 2,3 juta bayi berusia enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Tahun 2022 hingga triwulan kedua tercatat ada total 458.596 bayi, dari angka tersebut 302.746 bayi atau 66% mendapat ASI eksklusif<sup>4</sup>. Cakupan ASI eksklusif Kota Metro tahun 2019 sebesar 78,7%<sup>5</sup>. Berdasarkan angka ASI Nasional di Propinsi Lampung dan Kota Metro, cakupan ASI eksklusif sudah mencukupi target Restra tahun 2019 sebesar 50 %. Cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Iringmulyo tahun 2021 sebesar 81,82% dan tahun 2022 naik menjadi 82,54%<sup>6</sup>.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau makanan tambahan lain sebelum bayi mencapai usia enam bulan. Manfaat pemberian ASI bagi ibu dapat mencegah perdarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uterus, mengurangi risiko anemia, mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi yang dilahirkan, mempercepat kembali ke berat badan semula dan sebagai salah satu metode KB sementara<sup>7</sup>.

Salah satu cara untuk meningkatkan peran aktif ibu dalam mensukseskan ASI eksklusif adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu melalui pendidikan kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain: tingkat pendidikan, informasi/media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. Tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah seseorang menerima informasi<sup>8</sup>.

Pendidikan kesehatan adalah upaya persuasif atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara dan meningkatkan taraf kesehatannya. Pendidikan kesehatan untuk promosi kesehatan (*Health promotion*) dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 – 6 bulan<sup>8</sup>.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 2 orang ibu yang sedang memberikan ASI di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur,

didapatkan kedua ibu sudah memberikan ASI eksklusif tapi belum mengetahui manfaat dan akibat jika tidak memberikan ASI eksklusif. Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis akan melakukan penerapan pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif terhadap tingkat pengetahuan ibu agar ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif.

Tujuan umum penerapan ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif melalui penerapan pendidikan kesehatan.

**METODE**

Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus terkait masalah penerapan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang ASI eksklusif. Subjek penerapan adalah 3 orang ibu yang menyusui bayi ASI usia 0-24 bulan.

**1. Identitas Responden**

Tabel 1 Identitas Responden

| No | Identitas                          | Subyek I  | Subyek II  | Subyek III   |
|----|------------------------------------|---|--|--|
| 1  | Nama                               | Ny. AP  | Ny. I  | Ny. AY   |
| 2  | Umur                               | 25 tahun  | 39 tahun   | 28 tahun   |
| 3  | Tanggal pengkajian                 | 23 Maret 2023   | 23 Maret 2023  | 23 Maret 2023  |
| 4  | Pendidikan                         | S1  | SMA  | S1   |
| 5  | Pekerjaan                          | Ibu Rumah Tangga  | Ibu Rumah Tangga   | Ibu Rumah Tangga   |
| 6  | Jumlah anak                        | 1   | 3  | 2  |
| 7  | Mengetahui tentang ASI eksklusif   | Tidak pernah mencari informasi tentang ASI eksklusif melalui internet | Mencari informasi tentang ASI eksklusif melalui internet | Mencari informasi tentang ASI eksklusif melalui internet |
| 8  | Hasil sebelum pendidikan kesehatan | 78 %  | 78%  | 71%  |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa ketiga subyek memiliki usia yang berbeda. Subyek I dan III memiliki tingkat pendidikan yang sama yaitu S1, sedangkan subyek II memiliki tingkat pendidikan

Penerapan pendidikan kesehatan tentang tentang ASI eksklusif telah dilakukan di Puskesmas Metro Pusat pada tanggal 6-9 Juni 2022 dengan surat laik etik Nomor: 004/KEPK-LE/AKDW/III/2023. Instrumen penerapan yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara, lembar *Informed consent*, dan kuisioner tentang ASI eksklusif dari penelitian Agustine (2017) yang dimodifikasi sebanyak 14 soal. Setiap pertanyaan yang benar mendapatkan skor 1 dan jika salah mendapat skor 0. Alat peraga yang digunakan adalah booklet dan SAP pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif.

**HASIL**

SMA. Ketiga subyek memiliki pekerjaan yang sama yaitu ibu rumah tangga. Subyek I dan subyek II memiliki jumlah anak yang berbeda, yaitu subyek I memiliki 1 orang anak, subyek II memiliki 3 orang anak. ibu

mempunyai tingkat pengetahuan yang sama sebelum dilakukan pendidikan kesehatan. Subyek I dan Subyek II memiliki tingkat pengetahuan 78%. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa subyek I dan subyek III memiliki tingkat pendidikan yang sama dengan usia yang lebih muda dibandingkan subyek II. Ketiga subyek memiliki jumlah anak yang berbeda.

**2. Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Pemberian ASI Eksklusif**

Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest

| Nama Pasien | Pretest     |    | Post test   |     | Peningkatan Pengetahuan (%) |
|-------------|-------------|----|-------------|-----|-----------------------------|
|             | Nilai Benar | %  | Nilai Benar | %   |                             |
| Ny. AP      | 11/14       | 78 | 12/14       | 86  | 8                           |
| Ny. I       | 11/14       | 78 | 14/14       | 100 | 22                          |
| Ny. AY      | 10/14       | 71 | 13/14       | 93  | 22                          |

**PEMBAHASAN**

**1. Karakteristik Responden**

a. Usia

Subyek dalam penerapan ini (Ny. AP berusia 25 tahun, Ny. I 39 tahun dan Ny. AY berusia 21 tahun). Ketiga subyek berada usia WUS (wanita usia subur) yaitu berada pada usia 19-45 tahun<sup>3</sup>. Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh

Dari hasil tersebut ditemukan perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberi penerapan pendidikan kesehatan. Hasil pengkajian sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan, pengetahuan subyek I dan subyek II berada pada tingkat pengetahuan baik (78%) dan subyek III berada pada tingkat pengetahuan sedang (71%). Ketiga subyek setelah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif anak terhadap ibu menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan subyek I meningkat menjadi 86 %, subyek II meningkat menjadi 100% dan subyek III meningkat menjadi 93 %.

semakin membaik. Ibu dengan usia yang lebih dewasa memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu dengan usia yang lebih muda<sup>8</sup>. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, subyek I dan II memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi (78%) dibandingkan subyek III (71%). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, subyek II berusia lebih dewasa, memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi dibandingkan subyek I dan subyek III, dikarenakan subyek

II sudah memiliki pengalaman tentang ASI (sudah memiliki 3 orang anak yang disusui).

b. Pendidikan

Ketiga subyek memiliki tingkat pendidikan yang berbeda. Subyek I dan III memiliki tingkat pendidikan S1 sedangkan subyek II memiliki tingkat pendidikan SMA. Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun non formal) yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut menerima informasi yang diberikan. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan<sup>9</sup>.

Peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan subyek II (22%) dan III (22%) lebih signifikan dibandingkan peningkatan pengetahuan subyek I (8%). Hal ini dikarenakan saat pengkajian, subyek II dan subyek III sering

mencari informasi tentang kehamilan dan ASI melalui internet sehingga pengetahuan kedua subyek lebih meningkat setelah mendapatkan informasi tersebut.

c. Pengalaman

Subyek I baru memiliki 1 orang anak, Subyek II memiliki 3 orang anak sedangkan subyek III memiliki 2 orang anak. Pengalaman berperan dalam meningkatkan pengetahuan seseorang tentang teknik menyusui yang baik dan benar. Hal ini terlihat dalam hasil penerapan bahwa ibu dengan anak yang lebih banyak memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman, yaitu ibu-ibu yang mempunyai anak lebih dari dua, mereka lebih tahu cara menyusui yang benar dibandingkan dengan ibu-ibu yang baru melahirkan dua kali<sup>10</sup>.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, peningkatan pengetahuan subyek II (22%) dan III (22%) lebih signifikan dibandingkan peningkatan pengetahuan subyek I (8%). Hal dikarenakan subyek II dan III sudah memiliki pengalaman

tentang pemberian ASI pada anak sebelumnya. Selain itu, subyek I kurang fokus saat mengerjakan soal sebelum diberikan pendidikan kesehatan dikarenakan anak rewel.

## **2. Pengetahuan Ibu Sebelum dilakukan Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif**

Sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan, pengetahuan orangtua tentang pemberian ASI eksklusif pada subyek I dan subyek II berada pada tingkat pengetahuan baik (78%) dan subyek III berada pada tingkat pengetahuan sedang (71%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya usia, pendidikan, pengalaman dan informasi. Menurut penulis, kedua subyek sudah dapat mengikuti perkembangan informasi tentang kesehatan terutama informasi tentang pemberian ASI eksklusif. Pada era digital seperti sekarang ini, informasi tentang pemberian ASI eksklusif dapat diperoleh orangtua melalui internet dan media sosial.

## **3. Pengetahuan Ibu Setelah dilakukan Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif**

Tingkat pengetahuan setelah pendidikan kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif terjadi peningkatan pada ketiga subyek. Tingkat pengetahuan subyek I

meningkat menjadi 86 %, subyek II meningkat menjadi 100% dan subyek III meningkat menjadi 93 %.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif, tingkat pengetahuan subyek I dan II berada pada kategori baik dan subyek III berada pada kategori sedang. Peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh perbedaan usia, pekerjaan serta pengalaman yang berbeda pada kedua subyek. Kondisi lingkungan yang kondusif juga mempengaruhi tingkat konsentrasi subyek dalam mengerjakan soal-soal yang diberikan. Informasi yang diperoleh masing-masing individu dari berbagai sumber juga mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Hasil penerapan ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara dan meningkatkan taraf kesehatannya. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah: menetapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, memahami apa yang mereka dapat lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar dan memutuskan kegiatan yang paling tepat guna untuk

meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat. Tujuan dari pendidikan kesehatan pada ibu adalah merubah perilaku ibu yang memiliki balita usia prasekolah agar mampu menstimulasi perkembangan balita sesuai dengan perkembangan usia<sup>8</sup>.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan kesehatan pada responden adalah tingkat pendidikan, pengalaman, lingkungan dan informasi yang diterima oleh responden. Penerapan pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif pada ibu menyusui yang dilakukan di Puskesmas Iringmuyo Kecamatan Metro Timur dapat meningkatkan tingkat pengetahuan ibu

#### **KESIMPULAN**

Tentang pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ASI Eksklusif pada ibu menyusui

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Maryunani, A. (2010). *Ilmu Kesehatan anak dalam Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
2. UNICEF Indonesia. (2022). Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. Diunduh tanggal 20 Januari 2023 melalui

<https://www.unicef.org/indonesia/id/p ress-releases/pekan-menyusui-sedunia-unicef-dan-who>.

3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Diunduh dari Ebook tanggal 26 April 2021.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak*.
5. Dinas Kesehatan Kota Metro. (2020). *Profil Kesehatan Kota Metro Tahun 2019*
6. Puskesmas Iringmulyo Kecamatan Metro Timur. (2023). *Profil Puskesmas Iringmulyo*
7. Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika
8. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Budiman & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuisisioner, pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Hepilita, Y & Ogur, E. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui dengan Teknik Menyusui yang Baik dan Benar di Puskesmas Pagal. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, Volume: 1, Nomor 2