

**PEMBERDAYAAN IBU MENYUSUI MELALUI PENDEKATAN BUDAYA
UNTUK MENINGKATKAN CAKUPAN ASI EKSklusIF DI DESA
RAWANG LAMA KECAMATAN RAWANG PANCA ARGa
KABUPATEN ASAHAH TAHUN 2026**

Lili Yuliana Tambunan^{1*}, Nani Jahriani², Juliana³

¹²³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa, Kisaran

*email: *liliyulianatambunan1@gmail.com*

Abstract: Abstract: Breast milk (ASI) is the best food for babies because it contains all the nutrients needed to support optimal growth and development in the first six months of life. Therefore, the World Health Organization (WHO) recommends that every baby receive exclusive breastfeeding from birth to six months of age, then continued with adequate complementary feeding (MP-ASI) accompanied by breastfeeding until the age of two years or more (WHO, 2023). This condition shows that the success of exclusive breastfeeding is not only influenced by biological factors, but also by social, cultural, economic, and environmental factors. Culture has a strong influence on public health behavior, including breastfeeding practices. This activity is a Community Service (PkM) that uses an educational, participatory, and community empowerment approach. This approach aims to improve the knowledge, attitudes, and skills of breastfeeding mothers through local culture-based education so as to improve the practice of exclusive breastfeeding. The activity was carried out by first gathering data on the problems experienced by the community. Data collection was carried out using the FGD method or group discussions attended by cadres, the community, breastfeeding mothers, and community health centers. The results of the primary data collection found that many mothers are still not practicing exclusive breastfeeding. Data also revealed that mothers with first children have great difficulty in fulfilling exclusive breastfeeding. Through this counseling, mothers and their families learned information about the role of the family in the success of exclusive breastfeeding, and we also hope that the psychology of breastfeeding mothers remains stable.

Keywords: Empowerment of Breastfeeding Mothers; Cultural Approach; Exclusive Breastfeeding

Abstrak: Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada enam bulan pertama kehidupan. Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi memperoleh ASI secara eksklusif sejak lahir hingga usia enam bulan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang adekuat disertai pemberian ASI hingga usia dua tahun atau lebih (WHO, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan. Budaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku kesehatan masyarakat, termasuk dalam praktik pemberian ASI. Kegiatan ini merupakan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan masyarakat. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu menyusui melalui edukasi berbasis budaya lokal sehingga mampu meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif. Kegiatan dilakukan dengan melakukan penggalan data dulu mengenai problem yang dirasakan oleh masyarakat, penggalan data dilakukan dengan metode FGD atau diskusi bersama yang dihadiri oleh kader, masyarakat, ibu menyusui dan puskesmas, dari hasil penggalan data primer ditemukan bahwa ibu masih belum banyak yang melakukan asi eksklusif, juga ditemukan data bahwa ibu yang

memiliki anak pertama sangat kesulitan dalam melakukan pemenuhan ASI Eksklusif. Dengan adanya penyuluhan ini ibu dan keluarga mengetahui informasi mengenai peran keluarga dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, dan kami berharap juga agar psikologi pada ibu menyusui tetap stabil.

Kata kunci: Pemberdayaan Ibu Menyusui; Pendekatan Budaya; ASI Eksklusif

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada enam bulan pertama kehidupan. Selain memenuhi kebutuhan nutrisi, ASI juga mengandung berbagai komponen bioaktif, seperti imunoglobulin, enzim, hormon, dan faktor pertumbuhan yang berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi serta melindungi dari berbagai penyakit infeksi. Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi memperoleh ASI secara eksklusif sejak lahir hingga usia enam bulan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang adekuat disertai pemberian ASI hingga usia dua tahun atau lebih (WHO, 2023).

Pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat yang signifikan tidak hanya bagi bayi, tetapi juga bagi ibu. Pada bayi, ASI terbukti menurunkan risiko diare, infeksi saluran pernapasan akut, otitis media, obesitas, diabetes melitus, serta berbagai penyakit kronis pada masa dewasa. Sementara itu, bagi ibu, menyusui berkontribusi terhadap percepatan involusi uterus, menurunkan risiko perdarahan pascapersalinan, membantu mengembalikan berat badan, serta mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium (WHO, 2021).

Manfaat pemberian ASI Eksklusif yang begitu besar menjadikan peningkatan cakupan ASI eksklusif menjadi salah satu strategi penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi serta mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan berkelanjutan. Meskipun manfaat ASI eksklusif telah dibuktikan melalui berbagai penelitian, cakupan pemberian ASI eksklusif

di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Data nasional menunjukkan bahwa masih terdapat bayi yang menerima makanan atau minuman tambahan sebelum usia enam bulan karena berbagai alasan, seperti kurangnya pengetahuan ibu, rendahnya dukungan keluarga, keterbatasan konseling laktasi, pekerjaan ibu, serta pengaruh sosial budaya yang berkembang di masyarakat (Kemenkes RI, 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan. Budaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku kesehatan masyarakat, termasuk dalam praktik pemberian ASI. Di berbagai daerah di Indonesia masih ditemukan kepercayaan bahwa kolostrum merupakan ASI yang "kotor" sehingga tidak diberikan kepada bayi. Selain itu, terdapat kebiasaan memberikan madu, air gula, air putih, atau makanan tertentu kepada bayi baru lahir sebelum usia enam bulan dengan alasan mengikuti tradisi keluarga atau adat setempat. Pada sebagian masyarakat juga masih terdapat pantangan makanan bagi ibu menyusui yang dapat membatasi asupan gizi ibu sehingga berpotensi memengaruhi keberhasilan proses laktasi (UNICEF, 2023).

Di sisi lain, budaya juga menyimpan potensi besar sebagai modal sosial dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Nilai-nilai seperti gotong royong, kebersamaan keluarga, penghormatan terhadap ibu setelah melahirkan, serta peran tokoh adat, tokoh agama, dan kader kesehatan dapat dimanfaatkan sebagai media promosi kesehatan yang efektif. Pendekatan budaya memungkinkan pesan kesehatan disampaikan dengan memperhatikan nilai, norma, bahasa, dan kebiasaan masyarakat sehingga lebih mudah diterima dibandingkan pendekatan

yang bersifat satu arah. Dengan demikian, perubahan perilaku yang diharapkan dapat berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan.

Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam menyelesaikan permasalahan kesehatannya. Dalam konteks pemberian ASI eksklusif, pemberdayaan dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, penguatan keterampilan menyusui, pembentukan kelompok pendukung ASI, pelibatan suami dan keluarga, serta penguatan kapasitas kader Posyandu sebagai pendamping ibu menyusui. Melalui proses tersebut diharapkan ibu memiliki kemampuan dan kepercayaan diri untuk memberikan ASI secara eksklusif meskipun menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekitarnya (Kemenkes RI, 2021).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan salah satu implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan mengaplikasikan ilmu pengetahuan untuk menyelesaikan permasalahan nyata di masyarakat. Melalui kegiatan ini, segenap tim pelaksana berupaya meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu menyusui melalui penyuluhan, demonstrasi teknik menyusui, diskusi mengenai mitos dan fakta terkait ASI, serta pendampingan berbasis keluarga dengan memperhatikan karakteristik budaya masyarakat setempat. Pendekatan ini diharapkan mampu membangun kesadaran masyarakat bahwa praktik budaya yang mendukung kesehatan perlu dipertahankan, sedangkan praktik yang tidak sesuai dengan bukti ilmiah dapat diperbaiki melalui edukasi yang komunikatif dan menghargai nilai-nilai lokal.

Selain meningkatkan kapasitas ibu menyusui, kegiatan ini juga diarahkan untuk memperkuat peran keluarga, kader Posyandu, bidan desa, dan tokoh masyarakat sebagai agen perubahan dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Dukungan sosial yang kuat terbukti meningkatkan motivasi ibu untuk tetap menyusui secara eksklusif serta mengurangi kecenderungan memberikan makanan tambahan sebelum waktunya. Oleh

karena itu, keberhasilan program ASI eksklusif memerlukan kolaborasi berbagai pihak dan tidak hanya bergantung pada ibu sebagai individu.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Pemberdayaan Ibu Menyusui melalui Pendekatan Budaya untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif di desa Rawang Lama". Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, memperkuat dukungan keluarga dan masyarakat, serta mendorong terbentuknya budaya yang mendukung praktik pemberian ASI eksklusif. Dalam jangka panjang, peningkatan cakupan ASI eksklusif diharapkan berkontribusi terhadap penurunan angka kesakitan bayi, pencegahan stunting, serta peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini merupakan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang menggunakan pendekatan **edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan masyarakat**. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu menyusui melalui edukasi berbasis budaya lokal sehingga mampu meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif. Dalam pelaksanaannya sasaran akan dijelaskan tentang ASI eksklusif, waktu pemberian ASI eksklusif, kandungan ASI, manfaat ASI eksklusif, keuntungan bagi bayi, ibu dan keluarga dari pemberian ASI eksklusif, faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, selanjutnya meminta beberapa ibu untuk mengulang kembali apa yang telah dijelaskan.



Gambar 1. Pembukaan Pelaksanaan PKM Di Desa Rawang Panca Arga yang dihadiri oleh Kepala Desa Rawang Panca Arga



Gambar 2. Petugas Kesehatan memberikan KIE tentang ASI Eksklusif



Gambar 3. Petugas Kesehatan menunjukkan Waktu Yang Tepat Untuk Memberikan ASI Eksklusif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dengan melakukan penggalan data dulu mengenai problem yang dirasakan oleh masyarakat, penggalan data dilakukan dengan metode FGD atau diskusi bersama yang dihadiri oleh kader, masyarakat, ibu menyusui dan puskesmas, dari hasil penggalan data primer ditemukan bahwa ibu masih belum banyak yang melakukan asi eksklusif, juga ditemukan data bahwa ibu yang memiliki anak pertama sangat kesulitan dalam melakukan pemenuhan ASI Eksklusif. Salah satu permasalahan yang dialami di Desa Rawang Panca Arga guna meningkatkan cakupan ASI adalah masih terbatasnya motivator ASI. Untuk itu, program pengabdian ini fokus pada upaya memaksimalkan pelatihan motivator ASI di wilayah Desa Rawang Panca Arga.

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi tentang asi eksklusif, bagaimana pentingnya asi eksklusif dan bagaimana melakukan Asi keberhasilan asi eksklusif. Materi khusus berupa bagaimana memotivasi ibu melakukan ASI eksklusif juga

disampaikan untuk kader setempat dengan harapan akan ditindak lanjuti berupa pembentukan motivator ASI.

Setelah melakukan penyuluhan maka kuesioner disebarakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI Eksklusif, hasil dari data kuesioner kemudian ditabulasi dan disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI Eksklusif. Sesuai dengan standar baku emas dalam pemberian makanan bayi dan anak dimulai dari Inisiasi Menyusui Dini (IMD), ASI Eksklusif selama enam bulan diteruskan dengan pemberian ASI sampai dengan dua tahun disertai pemberian Makanan Pendamping ASI (MP ASI) dengan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental anak yang optimal.

Dalam rangka mewujudkan hal tersebut dibentuk Kelompok Pendukung ASI. Kelompok Pendukung ASI Eksklusif merupakan kelompok pendukung ibu yang menyusui untuk dapat menyusui bayinya secara Eksklusif. Seorang ibu yang memiliki pengalaman menyusui akan memberikan informasi, pengalaman dan menawarkan bantuan kepada ibu lainnya dalam kondisi saling percaya dan menghargai. Peserta kelompok pendukung ASI Eksklusif ini terdiri dari kader kesehatan, ibu yang berhasil menyusui secara Eksklusif, suami dan keluarga ibu menyusui (Fikawati S dan Syafiq A. 2020) Pendampingan yang dilaksanakan secara langsung adalah pelatihan yang dilaksanakan dengan memberikan materi mengenai pentingnya ASI, teknik menyusui dan senam payudara, dengan harapan kegiatan ini bermanfaat untuk mempermudah dan melancarkan pemberian informasi oleh motivator ASI kepada masyarakat luas guna meningkatkan pengetahuan dan keberhasilan menyusui secara Eksklusif. Untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik maka dilakukan evaluasi secara langsung kepada peserta pelatihan guna mempraktekan tehnik menyusui yang benar dan senam payudara (Riksani R. 2022).

Dengan adanya penyuluhan ini ibu dan keluarga mengetahui informasi mengenai peran keluarga dalam keberhasilan pemberian

ASI eksklusif, dan kami berharap juga agar psikologi pada ibu menyusui tetap stabil.

SIMPULAN

ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi untuk bertahan hidup pada 6 bulan pertama, dari hormon antibodi hingga antioksidan. Pemberian ASI diusahakan 10 minimal enam bulan, dikarenakan ASI tersebut diperlukan oleh bayi untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu permasalahan yang dialami di Poskeskel Tanah Kali Kedinding guna meningkatkan cakupan ASI adalah masih terbatasnya motivator ASI. Untuk itu, program pengabdian ini fokus pada upaya memaksimalkan pelatihan motivator ASI di wilayah Desa Rawang Panca Arga. Kegiatan pemberdayaan ASI pada ibu menyusui melalui pendekatan budaya untuk meningkatkan cakupan ASI Eksklusif di Desa Rawang Panca Arga berjalan dengan sukses yang ditandai dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan konseling para peserta berdasarkan hasil pre dan post test.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Rawang Panca Arga serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan program PkM ini. Apresiasi setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Petugas Kesehatan yang bekerja di Wilayah Puskesmas Desa Rawang Panca Arga beserta seluruh perangkat desa, dan warga yang telah berpartisipasi secara aktif serta memberikan kepercayaan kepada tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Fikawati S dan Syafiq A. 2020. Kajian Implementasi dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif dan Inisiasi Menyusui Dini di Indonesia. Makara Kesehatan. Vol 14

(1). Halaman: 17 – 24.

- Mihrshahi, S., Webb, K., Almqvist, C., Kemp, A. (2021). Adherence to Allergy Prevention Recommendations in Children with a Family History of Asthma. *Pediatric Allergy and Immunology*, 19, 355-362.
- Riksani R. 2022. Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta. Dunia Sehat.
- Esti Yunitasari Arsyita Hanifa Umayro, I. N. P. (2019). community empowerment in the madura tribe with exclusive breastfeeding in working area of community health center sreseh sampang madura. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(August), 2600. <https://core.ac.uk/reader/296888240>.
- Hasanah, D., Putri, N., Volume, A. P.-K. I., & 2020, undefined. (2007). Effectiveness of Forming Breastfeeding Support Group Program to Improve Exclusive Breastfeeding. *Core.Ac.Uk*, 8(1). <https://core.ac.uk/download/pdf/322598329.pdf>.
- Kementerian Kesehatan, R. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019 (Vol. 1, Issue 1).
- Kuule, Y., Dobson, A. E., Woldeyohannes, D., Zolfo, M., Najjemba, R., Edwin, B. M. R., Haven, N., Verdonck, K., Owiti, P., & Wilkinson, E. (2017). Community health volunteers in primary healthcare in rural Uganda: Factors influencing performance. *Frontiers in Public Health*, 5(MAR), 1–8. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2017.00062>.
- Roux, K. Le, Roux, I. M. L., Mbewu, N., & Davis, E. (2015). The role of community health workers in the re-engineering of primary health care in rural eastern cape. *South African Family Practice*, 57(2), 116–120. <https://doi.org/10.1080/20786190.2014.9770>.