



Optimalisasi Pengetahuan Ibu Hamil tentang ASI Eksklusif dengan Pendampingan Kelas Ibu Persiapan Mengasahi di Kota Singkawang

U. Evi Nasla, **Umi Fania Julianti**, **Fifi Arofiani**, **Karina**, **Sri Naimatul Jannah**

Prodi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Singkawang, Singkawang, Indonesia

Email korespondensi urayevinasla@gmail.com



Article history:

Received: 03-08-2023

Accepted: 29-09-2023

Published: 30-09-2023

Kata kunci

kelas ibu;
ASI eksklusif

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan tunggal dan terbaik bagi tumbuh kembang bayi sampai usia 6 bulan. Hasil penelitian di dunia membuktikan bahwa menyusui eksklusif menurunkan kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi usia kurang dari 3 bulan. Untuk meningkatkan penggunaan ASI eksklusif perlu diperkenalkan konsep Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Hal ini dikarenakan memberikan dampak yang luas terhadap status gizi dan kesehatan balita. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang ASI eksklusif, IMD, teknik menyusui serta praktikum pemberian ASI dalam upaya meningkatkan penggunaan ASI Eksklusif. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan siaran radio. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang ada di Kota Singkawang. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya rata-rata pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif dari 69,67 menjadi 88,67 setelah dilakukan kegiatan serta besarnya minat ibu untuk melaksanakan IMD dan pemberian ASI Eksklusif, sehingga diharapkan mampu meningkatkan pencapaian program pemberian ASI Eksklusif yang lebih tinggi.

Keywords:

*the mother's class;
breastfeeding.*

ABSTRACT

Breast milk is the best and main food for the growth and development of a baby until 6 months old. The results of a global study prove that exclusive breastfeeding reduces deaths due to infection by 88% in infants aged less than 3 months. To increase the use of exclusive breastfeeding, acquainting oneself with the concept of early initiation of breastfeeding (EIBF) is necessary. It is considered to have a broad impact on the nutritional status and health of toddlers. The purposes of this community service are to increase the knowledge and understanding of pregnant women about exclusive breastfeeding, EIBF, breastfeeding techniques, and practical breastfeeding in an effort to increase the use of exclusive breastfeeding. The method used was giving education through the lecture method, discussions, demonstrations, and radio broadcasts. This activity targeted pregnant women in their third trimester in Singkawang City. The results of this society's devotion were an average improvement in mothers' knowledge of Exclusive Breastfeeding from 69.67 to 88.67 after the implementation of the activity, as well as the mother's interest in implementing IMD and giving Exclusive Breastfeeding. Therefore, it is expected to increase the achievement of the Exclusive Breastfeeding program.



PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir, yang mana ASI bersifat eksklusif sebab pemberiannya berlaku pada bayi berusia 0 sampai 6 bulan (Kemenkes RI, 2018). ASI adalah satu satunya makanan yang terbaik bagi bayi dalam memenuhi semua kebutuhan tumbuh kembangnya. ASI Eksklusif mempunyai peran yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta daya tahan tubuh anak. Anak yang mendapatkan ASI eksklusif akan tumbuh dan berkembang dengan optimal dan tidak mudah mengalami suatu penyakit. Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian dan fakta di dunia. Penelitian secara global “*The Lancet Breastfeeding Series*, (2016) telah menunjukkan bahwa menyusui secara eksklusif dapat menurunkan kejadian kematian pada bayi berusia kurang dari 3 bulan karena penyakit infeksi sebanyak 88% dan diperoleh data ada sebanyak 31,36% (82%) dari 37,94% anak yang mengalami suatu penyakit, disebabkan karena tidak menerima ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018).

Program peningkatan pemberian ASI khususnya ASI eksklusif merupakan program prioritas. Hal ini dikarenakan sangat berdampak luas terhadap status gizi dan kesehatan balita (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan data (Kemenkes RI, 2022) cakupan ASI Eksklusif di Indonesia sudah memenuhi target nasional yaitu sebesar 67,96%. Di Kota Singkawang, cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2022 masih dibawah cakupan nasional yaitu 63,21%. Namun angka ini sudah mengalami kenaikan dari sebelumnya yaitu sebesar 53,38% pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Kota Singkawang, 2022) Untuk meningkatkan penggunaan ASI eksklusif perlu diperkenalkan konsep Inisiasi Menyusui Dini (IMD). IMD merupakan langkah yang sangat baik untuk memudahkan bayi dan ibu dalam memulai proses menyusui (Kemenkes RI, 2018). Cakupan IMD di Indonesia tahun 2021 yaitu 48,6% sedangkan cakupan pemberian IMD di Kota Singkawang tahun 2021 berada di atas angka cakupan nasional yaitu sebesar 61,78% naik menjadi 68,37% tahun 2022 (Dinkes Kota Singkawang, 2022). Untuk itu perlu adanya upaya penguatan intensi ibu menyusui untuk memberikan ASI eksklusif melalui edukasi (Nisa et al., 2022).

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak hanya memberikan keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif, tetapi lebih dari itu dapat menyelamatkan nyawa bayi. Apabila bayi segera setelah lahir diberi kesempatan menyusui sendiri dengan membiarkan bayi melakukan kontak kulit ke kulit ibu selama satu jam, maka satu juta nyawa bayi dapat diselamatkan. Studi penelitian mengatakan bahwa kematian neonatus dapat berkurang sebesar 22% berkat keberhasilan IMD (Sirajuddin et al., 2013). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Singkawang tahun 2021 terdapat 4126 bayi baru lahir dengan cakupan bayi yang mendapatkan IMD sebesar 61,78% sedangkan tahun 2022 terdapat 3585 bayi baru lahir dengan cakupan bayi yang mendapatkan IMD sebesar 68,37%. Walaupun terdapat peningkatan akan tetapi ada beberapa wilayah sasaran kerja Puskesmas Kota Singkawang yang mengalami penurunan yaitu pada wilayah kerja Singkawang Utara, Singkawang Tengah dan Singkawang Barat (Dinas Kesehatan Kota Singkawang, 2022). IMD dapat meningkatkan angka pemberian ASI Eksklusif secara signifikan, menunjukkan bahwa responden yang tidak diberikan IMD 9,17 kali lebih beresiko tidak mendapatkan ASI Eksklusif dibandingkan dengan responden yang dilakukan IMD (Febrina, 2022).

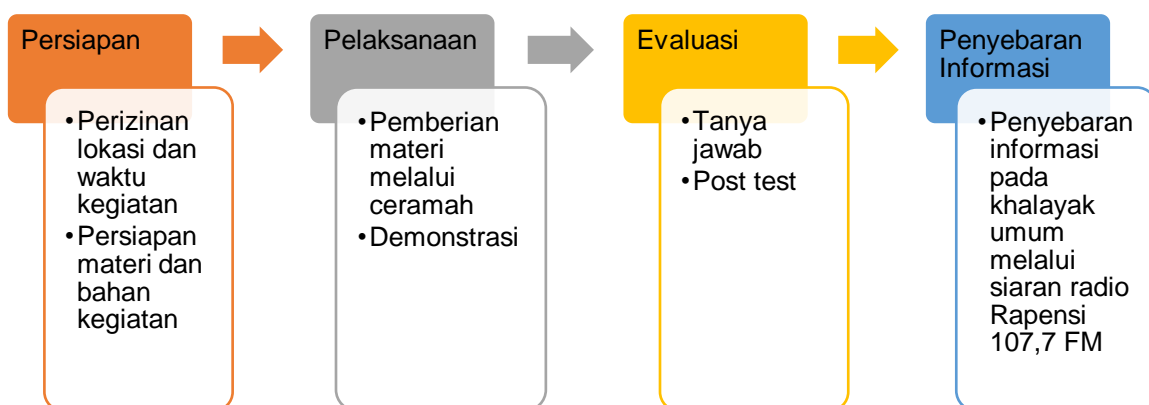
Hasil penelitian yang telah dilakukan Juliani & Arma, (2018) menyatakan bahwa pengetahuan, sikap dan dukungan tenaga kesehatan memberikan dampak keberhasilan ASI Eksklusif. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dapat dilakukan dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang ASI Eksklusif dalam rangka meningkatkan pengetahuan, pengalaman dan perilaku. Persiapan laktasi sangat

diperlukan oleh ibu hamil selama kehamilan terutama pada ibu primigravida. Jika selama kehamilan tidak dipersiapkan dengan baik kemungkinan akan banyak masalah yang timbul mulai dari pengeluaran ASI yang tidak lancar sampai proses menyusui yang kurang tepat (Wijayanti & Komariyah, 2019). Berbagai upaya dalam persiapan ASI eksklusif pada ibu hamil untuk memperlancar pemberian ASI sedini mungkin melalui upaya pencarian informasi terkait ASI Eksklusif, perawatan payudara, persiapan nutrisi untuk menyusui dan persiapan psikologis untuk menyusui yang cenderung dapat meningkatkan tingkat pemberian ASI Eksklusif sehingga sangat penting melakukan persiapan menyusui pada masa kehamilan (Rinata&Hamdi, 2016). Pendidikan dan promosi tentang perawatan payudara dan pemberian ASI oleh tenaga kesehatan profesional juga mendorong keberhasilan program pemberian ASI (Awaliyah et al., 2019).

Banyak kegiatan yang telah dilaksanakan untuk memberikan informasi seputar pemberian ASI eksklusif, tetapi untuk pelaksanaan IMD masih sedikit materi yang ibu hamil dapatkan. Dari hasil penelitian, faktor pekerjaan dan pengetahuan ibu merupakan penghambat yang paling utama dalam pemberian ASI eksklusif (Ejie et al., 2021). Untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif dan IMD maka perlu dilakukan suatu upaya kesehatan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terutama terkait dengan ASI adalah dengan pemberian penyuluhan yang dilaksanakan diluar jadwal pemeriksaan kehamilan baik di puskesmas maupun di Praktik Mandiri Bidan (PMB). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang ASI eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini, teknik dan posisi menyusui yang benar, pijat oksitosin serta dapat melaksanakan pemberian ASI dalam upaya meningkatkan penggunaan ASI eksklusif sebagai salah satu strategi untuk perbaikan gizi bayi dan balita secara khusus dan masyarakat secara umum.

METODE

Pengabdian masyarakat Kelas Ibu Persiapan Mengasahi, dilakukan dengan tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi serta penyebaran informasi pada masyarakat luas. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 30 orang yang tersebar dari beberapa lokasi kegiatan. Alat peraga yang digunakan untuk menunjang kegiatan adalah dengan power point, booklet, alat peraga menyusui, teknik dan posisi menyusui yang benar serta pijat oksitosin. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2022 – 24 Januari 2023 di Aula Kantor Kelurahan Condong, Puskesmas Pembantu Kelurahan Kuala, Praktik Bidan Mandiri (PMB) Kota Singkawang dan Radio Swara Pendidikan Kota Singkawang (Rapensi 107,7 FM).



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan PkM

Tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. **Persiapan**
Pada tahap ini dimulai dengan melakukan perizinan dan koordinasi waktu pelaksanaan pada lokasi yang akan dilakukan kegiatan yaitu pada kantor Kelurahan Condong, Puskesmas Pembantu Kelurahan Kuala, Praktik Bidan Mandiri Kota Singkawang dan Radio Swara Pendidikan Kota Singkawang. Kegiatan dilanjutkan dengan persiapan materi dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat tersebut.
2. **Pelaksanaan**
Pelaksanaan dimulai dari pengisian presensi kehadiran peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi terkait dengan ASI eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini dan Pijat Oksitosin dengan metode ceramah dan diskusi. Setelah pemberian edukasi dilaksanakan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi terkait dengan pelaksanaan menyusui dimulai dengan praktik perawatan payudara, teknik dan posisi menyusui yang benar dan pemberian contoh pijat oksitosin.
3. **Evaluasi**
Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan diskusi dan tanya jawab dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan seputar materi dan praktik / demonstrasi yang telah disampaikan. Pemahaman peserta diukur diakhir kegiatan untuk melihat pengetahuan dan pemahaman peserta dengan menggunakan kuesioner sejumlah 10 item pertanyaan.
4. **Penyebaran informasi**
Kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan kegiatan penyebaran informasi pada khalayak umum terkait dengan ASI eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini, tehnik menyusui yang benar dan pijat oksitosin melalui siaran Radio Swara Pendidikan Kota Singkawang (Rapensi 107,7 FM).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan berupa edukasi tentang ASI eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini, teknik dan posisi menyusui yang benar serta pijat oksitosin telah diikuti oleh 30 orang ibu hamil trimester III dan dilaksanakan di Aula Kantor Kelurahan Condong, Puskesmas Kelurahan Kuala, Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kota Singkawang dan Radio Swara Pendidikan Kota Singkawang (Rapensi 107,7 FM). Edukasi diberikan dalam bentuk pemberian materi melalui ceramah terkait dengan proses menyusui dilanjutkan dengan demonstrasi teknik dan posisi menyusui serta pijat oksitosin. Kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman ibu hamil seputar proses menyusui.

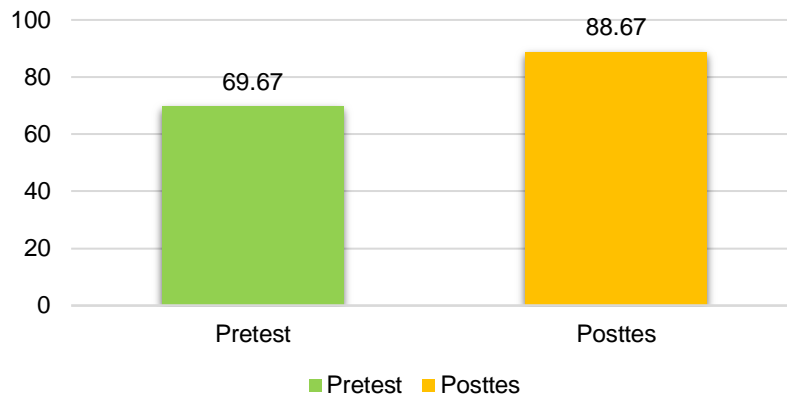


Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi



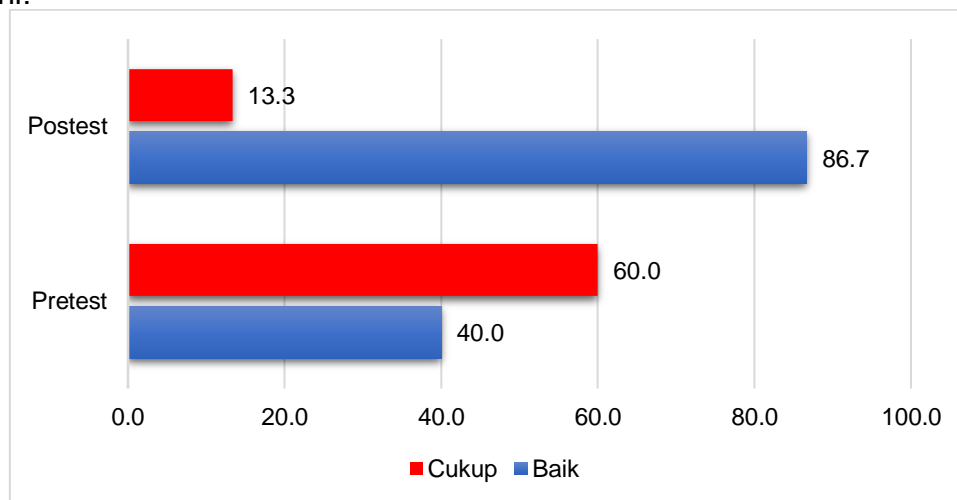
Gambar 3. Penyampaian Materi Edukasi di PMB

Evaluasi dilakukan dalam 2 tahap kegiatan yaitu di awal pertemuan (pretest) dan di akhir pertemuan (posttest). Adapun hasil evaluasi tersebut dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 3 Grafik Nilai Rata - Rata Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Dari gambar 3 diatas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 19 point sebelum diberikan penyuluhan (69,67) dan sesudah diberikan penyuluhan (88,67). Hasil evaluasi pengetahuan pada ibu hamil memberikan dampak positif terhadap pengetahuan tentang ASI eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini, teknik dan posisi menyusui serta pijat oksitosin. Hasil evaluasi tersebut dapat dilihat pada grafik 2 berikut ini:



Gambar 4. Grafik Gambaran Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Dari gambar 4 dapat dilihat bahwa nilai rata – rata pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan dikategorikan baik sebesar 88,67. Dari 30 orang ibu hamil, sebesar 86,7% dikategorikan baik dan 13,3% dikategorikan berpengetahuan cukup. Pengetahuan ibu tentang menyusui penting diketahui karena ibu yang memiliki pengetahuan tentang ASI eksklusif akan bersikap atau bertindak sesuai dengan pengetahuannya (Prasetyanti, 2022). Perilaku seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama salah satunya adalah faktor predisposisi. Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap. Perilaku berdasarkan pengetahuan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasarkan pengetahuan (Sari, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan tinggi tentang pentingnya ASI eksklusif, mengetahui bahwa hanya ASI saja yang merupakan nutrisi penting bagi bayi pada enam bulan pertama dan waktu yang tepat untuk

memberikan ASI pada anak dalam waktu satu jam setelah lahir (IMD) (Dukuzumuremyi et al., 2020). Agar memudahkan ibu dan bayi dalam memulai menyusui, maka proses IMD harus dilakukan dengan baik (IDAI, 2013). IMD adalah upaya yang dapat dilakukan untuk mensukseskan program ASI eksklusif (Soebandi, 2013). ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tidak lepas dari peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan IMD dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun (Umar, 2021).

Inisiasi menyusui dini merupakan salah satu bentuk perawatan esensial saat lahir dan sebagai kunci awal dalam meningkatkan kelangsungan hidup bayi neonatal (Rezky, 2019). Pemberian Inisiasi Menyusui Dini berhubungan dengan faktor pengetahuan dan dukungan petugas kesehatan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,000. Kurangnya pengetahuan ibu akan mempengaruhi tindakan ibu untuk memberikan IMD. Hal ini terjadi karena semakin tinggi pengetahuan akan semakin mudah juga untuk memberikan informasi dan mengarahkan ibu untuk memberikan IMD. Petugas kesehatan penolong persalinan merupakan kunci utama keberhasilan IMD karena dalam waktu tersebut peran dan dukungan penolong persalinan masih sangat dominan (Adam et al., 2016).

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) merupakan proses membiarkan bayi menyusui sendiri segera setelah dilahirkan dan disusui selama satu jam atau lebih. Prinsipnya, IMD merupakan kontak langsung antara kulit ibu dan kulit bayi, dimana bayi diletakkan tengkurap di dada atau di perut ibu setelah seluruh badan dikeringkan. IMD memberikan keajaiban yang luar biasa baik bagi bayi maupun bagi ibu. Bagi ibu keajaiban yang langsung dirasakan yaitu ibu merasa rileks hal ini akan mengurangi rasa nyeri pada saat pengeluaran plasenta, keajaiban lain yaitu peningkatan kontraksi uterus sehingga mencegah terjadinya perdarahan pada ibu (Ningsih, 2021). Pemberian ASI dini dan eksklusif sangat bermanfaat dalam mencegah berbagai penyakit pada anak, terutama pada gangguan lambung, saluran nafas dan asma. Inisiasi menyusui dini (IMD) akan mempengaruhi seorang ibu untuk memberikan ASI selanjutnya termasuk ASI eksklusif sampai dengan 6 bulan serta ASI dengan makanan tambahan sampai dengan 2 tahun (Assriyah et al., 2020).

Setelah dilakukannya edukasi dengan metode ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian demonstrasi tentang perawatan payudara, teknik dan posisi menyusui yang benar serta pemberian contoh pijat oksitosin yang nantinya akan sangat membantu ibu dalam proses menyusui (Gambar 5 dan 6). Dalam kegiatan ini peserta sangat antusias, hal ini terlihat dengan minat yang besar peserta dalam memperhatikan dan mempraktikkan ulang langkah – langkah yang telah diajarkan sebelumnya. Kelas edukasi laktasi saat antenatal dapat menjadi salah satu cara meningkatkan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang baik (Yohmi, 2017).

Seorang ibu yang sudah mempunyai pengalaman menyusui untuk kedua kali dan seterusnya memiliki kecenderungan untuk lebih baik daripada ibu yang belum mempunyai pengalaman menyusui sebelumnya. Laktasi kedua yang dialami ibu berarti ibu telah memiliki pengalaman dalam menyusui anaknya. Sedangkan pada laktasi pertama ibu belum mempunyai pengalaman dalam menyusui sehingga ibu tidak mengetahui bagaimana cara yang baik dan benar untuk menyusui bayinya (Khoniasari, 2020). Namun demikian berdasarkan hasil observasi pada ibu primipara mayoritas mampu menyusui dengan posisi dan perlekatan yang baik karena meskipun belum mempunyai pengalaman menyusui, akan tetapi rajin untuk mencari tahu tentang informasi seputar ASI dan cara menyusui yang baik dan benar, sehingga dapat

mempraktikkan ke kehidupan sehari – hari dalam menyusui dengan teknik yang benar (Rinata & Rusdyati, 2021).



Gambar 5. Demonstrasi Posisi Menyusui



Gambar 5. Demonstrasi Pijat Oksitosisin

Pemahaman dalam program IMD tidak akan menjadi penghalang yang besar jika ibu mempunyai pengetahuan, sikap dan perilaku yang baik. Pemahaman yang baik tentang IMD tidak hanya dipengaruhi oleh status pendidikan ibu yang tinggi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kegiatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh petugas kesehatan (Abeng & Mappanganro, 2020).

Pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan kegiatan promosi melalui media massa Radio Swara Pendidikan Kota Singkawang (Rapensi 107,7 FM) yang dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2023 (Gambar 7 dan 8). Kegiatan ini bekerja sama dengan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Singkawang. Promosi kesehatan menurut Green yaitu kombinasi upaya – upaya pendidikan, kebijakan, peraturan dan organisasi untuk mendukung kegiatan – kegiatan dan kondisi – kondisi hidup yang menguntungkan kesehatan individu, kelompok atau komunitas (Simbolon, 2021). Tujuan dilakukannya promosi kesehatan salah satunya adalah untuk merubah perilaku sesuai dengan yang diinginkan melalui pendidikan atau pembelajaran yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap (Simbolon, 2021).

Promosi kesehatan mencakup aspek perilaku yaitu upaya untuk memotivasi, mendorong dan mengembangkan kesadaran akan potensi yang dimiliki oleh masyarakat agar mereka mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Dalam pelaksanaan promosi kesehatan dapat dilaksanakan salah satunya dengan metode pendidikan massa. Metode ini bertujuan untuk menginformasikan pesan – pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan menambah pengetahuan, serta mengubah kebiasaan atau gaya hidup agar masyarakat mampu meningkatkan kesehatannya (Hamdani M, 2021). Beberapa penelitian telah terbukti dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI (Kasmawati, Longgupa, Ramadhan, Nurfatimah, & Sitorus, 2021; Nurfatimah, Entoh, & Ramadhan, 2019).

Peran bidan dalam memberikan penyuluhan dan motivasi pada ibu tentang IMD dan ASI eksklusif, teknik dan posisi menyusui serta pijat oksitosisin sangat perlu dilakukan mulai sejak ibu tersebut melakukan ANC sampai dengan masa nifas. Bidan juga diharapkan dapat memberikan informasi mengenai efek yang akan terjadi jika bayi tidak diberikan ASI sejak dini, serta pemberian susu formula awal pada bayi baru lahir. Informasi tersebut sangat penting disampaikan kepada ibu mulai dari masa kehamilan, agar ibu memiliki pengetahuan dan motivasi yang kuat untuk melakukan IMD saat persalinan tiba (Raharjo, 2014). Selain itu perlu juga dukungan suami untuk meningkatkan pemberian ASI (Ramadhan, Entoh, Nurfatimah, & Aminuddin, 2022).



Gambar 7. Flyer Promosi Rapensi 107,7 FM



Gambar 8. Kegiatan Promosi di Rapensi 107,7 FM

Implikasi dari kegiatan ini diharapkan agar ibu hamil dapat melakukan perawatan payudara selama hamil secara mandiri di rumah sehingga dapat mempersiapkan masa laktasi dengan baik serta mencegah terjadinya masalah dalam pemberian ASI nantinya sehingga dapat meningkatkan pemberian ASI Eksklusif secara optimal. Dengan mempersiapkan masa laktasi sejak kehamilan dan mengetahui praktik teknik menyusui yang benar akan membantu ibu selama masa laktasi nantinya sehingga menambah rasa percaya diri pada ibu. Secara rinci rencana kegiatan ini akan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yang berkelanjutan dengan lokasi di posyandu-posyandu Kota Singkawang melalui kelompok kelas ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas dengan memberikan pendampingan yang tidak terjadwal kepada ibu hamil sampai masa nifas.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang ibu hamil yang telah dilaksanakan di Aula Kantor Kelurahan Condong, Puskesmas Pembantu Kuala, Praktik Bidan Mandiri Kota Singkawang dan di akhiri dengan promosi melalui media massa Radio Swara Pendidikan Kota Singkawang. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pentingnya ASI eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), teknik dan posisi menyusui yang benar serta pijat oksitosin untuk membantu peningkatan program dan cakupan ASI eksklusif. Diharapkan setelah adanya kegiatan ini ibu hamil lebih termotivasi untuk mencari informasi terkait ASI dan menyusui baik melalui kegiatan kelas ibu hamil maupun melalui media lainnya agar proses laktasi yang akan dijalani dapat berhasil dan memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu dan bayi khususnya. Kegiatan PkM ini dapat dilanjutkan dengan melibatkan suami dan keluarga dalam proses persiapan menyusui terutama terkait dengan praktik pijat oksitosin, agar dalam proses menyusui dapat berjalan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeng, T., & Mappanganro, A. (2021). Penyuluhan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) pada Ibu Post Partum di RSB Masyita Kota Makassar. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 5–9. <https://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/99>
- Adam, A., Bagu, A. A., & Sari, N. P. (2016). Pemberian Inisiasi Menyusu Dini Pada Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2(2), 76–82. <https://doi.org/10.33490/jkm.v2i2.19>
- Assriyah, H., Indriasari, R., Hidayanti, H., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Psikologis, Dan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Sudiang. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 30–38. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10156>

- Awaliyah, S. N., Rachmawati, I. N., & Rahmah, H. (2019). Breastfeeding self-efficacy as a dominant factor affecting maternal breastfeeding satisfaction. *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0359-6>
- Dinas Kesehatan Kota Singkawang. (2022). *Rekapitulasi Laporan Indikator Kinerja Gizi Dinas Kesehatan dan KB Kota Singkawang Tahun 2022*.
- Dukuzumuremyi, J. P. C., Acheampong, K., Abesig, J., & Luo, J. (2020). Knowledge, attitude, and practice of exclusive breastfeeding among mothers in East Africa: A systematic review. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00313-9>
- Ejje, I. L., Eleje, G. U., Chibuzor, M. T., Anetoh, M. U., Nduka, I. J., Umeh, I. B., Ogbonna, B. O., & Ekwunife, O. I. (2021). *Barriers and facilitators to EBF qualitative systematic Review_2021.pdf*. 6, 1–13. <http://doi.org/10.1186/s13006-021-00380-6>
- Febrina, R. (2022). Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 17–20. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.177>
- Hamdani M. (2021). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: TIM. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS4633.slims-230>
- IDAI. (2013). *Inisiasi Menyusu Dini*. IDAI. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/inisiasi-menyusu-dini>
- Juliani, S., & Arma, N. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Tenaga Kesehatan Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kecamatan Medan Petisah. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 115–123. <https://doi.org/10.33085/jbk.v1i3.3979>
- Kasmawati, K., Longgupa, L. W., Ramadhan, K., Nurfatimah, N., & Sitorus, S. B. M. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patirobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4), 666–669. <https://doi.org/10.31603/ce.4493>
- Kemendes Republik Indonesia. (2013). Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Kesehatan. *Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 100 HPK)*, 38. https://www.bappenas.go.id/files/5013/8848/0466/PEDOMAN_SUN_10_Sept_2013.pdf
- Kemendes Republik Indonesia. (2018a). Pedoman Pekan Asi Sedunia (PAS) Tahun 2018. *Direktorat Gizi Masyarakat*, 2–18. Retrieved from https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/PEDOMAN%20PAS%202018.pdf
- Kemendes Republik Indonesia. (2022). *Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2022*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Lakip_Ditjen_Kemas.pdf#:~:text=Berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 29 Tahun,pertanggungjawaban kinerja yang telah dilakukan pada tahun 2022.
- Khoniasari, A. (2020). *Pengaruh Paritas, Pengetahuan Ibu, Dukungan Keluarga dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini Di RSUD Salatiga [UNIVERSITAS SEBELAS MARET]*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/46775/>
- Ningsih, M. (2021). Keajaiban Inisiasi Menyusu Dini (IMD). *Jurnal Ilmiah Sangkareang Mataram*, 8, 30–34. <https://www.sangkareang.org/index.php/SANGKAREANG/article/view/363/292>
- Nisa, F., Rahayu, E. P., & Dewi, U. M. (2022). Penguatan Intensi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif Sejak Masa Kehamilan. *SWARNA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(4), 510–515. Retrieved from <https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna/article/view/203>
- Nurfatimah, Entoh, C., & Ramadhan, K. (2019). Pengaruh Konseling Laktasi terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i1.6869>
- Prasetyanti, D. K. et al. (2022). The Relationship between Mother ' s Knowledge of Exclusive Breastfeeding and Exclusive Breastfeeding *Journal of Quality in Public Health*. 5(2), 141–145. <https://doi.org/10.30994/jqph.v5i2.352>

- Raharjo, B. B. (2014). Profil Ibu Dan Peran Bidan Dalam Praktik Inisiasi Menyusu Dini Dan Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 53–63. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i1.3070>
- Ramadhan, K., Entoh, C., Nurfatimah, & Aminuddin. (2022). Inisiasi Pembentukan Ayah ASI: Pentingnya Dukungan Suami dalam Keberhasilan Menyusui. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 6(1), 611–619. Retrieved from <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/6541/>
- Rezky, A. M. ; A. A. C. (2019). Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini Terhadap Kematian Neonatal Bayi Berat Lahir >25 gram dan Pada Bari Berat Lahir Rendah di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 61–66. <https://journal.fkm.ui.ac.id/epid/article/view/3201>
- Rinata, E. &, & Rusdyati, T. (2021). Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap - Studi Pada Ibu Menyusui Di Rsud Sidoarjo. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 128–139. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2084/2112>
- Rinata, E., & Hamdi, H. P. S. (2016). Persiapan Asi Eksklusif Ibu Hamil di RB Eva Candi Sidoarjo. *Midwifery*, 1(2), 125-133. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i2.356>
- Sari, R. (2019). *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru. Retrieved from <https://onsearch.id/Record/IOS7038.slims-15326>
- Simbolon, P. (2021). *Perilaku Kesehatan*. Jakarta: TIM. Retrieved from <https://www.transinfomedia.com/produk/perilaku-kesehatan/>
- Sirajuddin, S., Abdullah, T., & Lumula, S. N. (2013). Determinan Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(3), 99–103. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v8i3.350>
- Soebandi, A. (2013). *1-2-3 Menuju ASI Eksklusif*. IDAI. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/1-2-3-menuju-asi-eksklusif>
- Umar, F. (2021). *Inisiasi Menuhu Dini (IMD) Dan Kelangsungan ASI Anak Di Bawah Dua Tahun*. Pekalongan: Penerbit NEM. Retrieved from https://books.google.co.id/books/about/INISIASI_MENYUSU_DINI_IMD_DAN_KELANGSUNG.html?id=zdQxEAAQBAJ&redir_esc=y
- Wijayanti, A. R., & Komariyah, S. (2019). Pengetahuan Persiapan Laktasi bagi Primigravida di Wilayah Puskesmas Tiron Kecamatan Banyakan Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 131–139. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v7i2.106>
- Yohmi, E. dkk. (2017). *Strategi Optimalisasi Pertumbuhan Bayi ASI Eksklusif*. Jakarta: Sagung Seto. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1120272>