



PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN KETERAMPILAN IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH PUSKEMAS NOEMUTI KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA TAHUN 2026

**Maria Rofina Jawainang Lamak^{1*}, Romida Simbolon², Meteria Simbolon³, Krista
Ventiany Klau⁴, Sisilia Petra A. Paebesi⁵**

¹²³⁴⁵Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

¹Email: ovinmaria49@gmail.com

²Email: romidasimbolon@gmail.com

³Email: meteriasimbolon@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan status kesehatan bayi dan mencegah berbagai masalah gizi. Namun, cakupan ASI eksklusif masih belum optimal, terutama di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT), yang dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil dan ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta konseling individu dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada 39 peserta yang terdiri dari ibu hamil trimester III, ibu menyusui, dan kader posyandu. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test, observasi keterampilan, serta kuesioner sikap. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 60 meningkat menjadi 85 pada post-test. Selain itu, terjadi perubahan sikap yang lebih positif terhadap pemberian ASI eksklusif serta peningkatan keterampilan dalam teknik menyusui yang benar. Kegiatan ini juga menunjukkan tingginya partisipasi dan antusiasme peserta selama pelaksanaan. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian ASI eksklusif. Diperlukan upaya berkelanjutan melalui dukungan tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif secara optimal.

Kata kunci: ASI Eksklusif, Edukasi Kesehatan, Ibu Menyusui, Pengabdian Masyarakat, NTT.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is one of the most important strategies for improving infant health status and preventing various nutritional problems. However, the coverage of exclusive breastfeeding remains suboptimal, particularly in the East Nusa Tenggara (NTT) region, which is influenced by the low levels of knowledge, attitudes, and skills of mothers regarding breastfeeding practices. This community service activity aimed to improve the knowledge, attitudes, and skills of pregnant women and breastfeeding mothers in practicing exclusive breastfeeding. The methods used included health education through counseling, demonstrations, hands-on practice, and individual counseling with a participatory approach. The activity involved 39 participants consisting of third-trimester pregnant women, breastfeeding mothers, and posyandu cadres. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments, skills observation, and attitude questionnaires. The results showed an increase in participants' knowledge, with the average pre-test score of 60 improving to 85 in the post-test. In addition, there was a positive change in attitudes toward exclusive breastfeeding and an improvement in skills related to proper breastfeeding techniques. The activity also demonstrated high levels of participation and enthusiasm among participants during implementation. In conclusion, this community service activity was effective in improving understanding and practices related to exclusive breastfeeding. Continuous efforts are needed through the support of health workers, families, and the community to optimize the coverage of exclusive breastfeeding.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Health Education, Breastfeeding Mothers, Community Service, NTT

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, terutama pada periode awal kehidupan. Pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat dan vitamin, telah direkomendasikan oleh World Health Organization dan UNICEF sebagai standar emas dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi (Beby Yohana & Okta Ayuningtyas, 2025). ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor pertumbuhan yang berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan optimal, dan mencegah berbagai penyakit pada bayi (Meliyana, 2024).

Pemberian ASI eksklusif juga memberikan manfaat bagi ibu, antara lain membantu proses involusi uterus, mengurangi risiko perdarahan postpartum, serta menurunkan risiko penyakit kronis seperti kanker payudara dan kanker ovarium. Selain itu, praktik menyusui juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (Zubaida et al., 2024).

Meskipun manfaat ASI eksklusif sangat besar, cakupan pemberian ASI eksklusif di berbagai negara, termasuk Indonesia, masih belum optimal. Berdasarkan data World Health Organization, secara global hanya sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan yang mendapatkan ASI

eksklusif. Sementara itu, di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan menunjukkan peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, namun masih belum mencapai target nasional sebesar 80% (Tsani et al., 2025).

Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia berada pada kisaran sekitar 60–70%, dengan variasi antar wilayah yang cukup signifikan. Di wilayah Nusa Tenggara Timur, cakupan ASI eksklusif cenderung lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan ibu, budaya dan kepercayaan lokal, dukungan keluarga, status pekerjaan ibu, serta akses terhadap layanan kesehatan (Bakri et al., 2022).

Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat berdampak pada meningkatnya risiko masalah kesehatan pada bayi, seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan stunting. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan, pemberdayaan masyarakat, serta peningkatan peran tenaga kesehatan dalam mendukung praktik pemberian ASI eksklusif (Wulandari & Winarsih, 2023).

Peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu mengenai pemberian ASI

eksklusif menjadi sangat penting untuk mendukung tercapainya derajat kesehatan ibu dan anak yang optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam pemberian ASI eksklusif (Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, 2022). Sasaran dalam kegiatan ini meliputi ibu hamil trimester III, ibu menyusui, kader posyandu, anggota keluarga yang berjumlah 39 orang. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Puskesmas Noemuti, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Waktu pelaksanaan dilakukan terhutang dari tanggal 26-28 Februari 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan melibatkan ibu hamil trimester III, ibu menyusui, serta kader posyandu. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 39 orang. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, konseling, dan evaluasi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait ASI eksklusif. Nilai rata-rata pre-test peserta adalah 60, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 85. Hal ini menunjukkan

adanya peningkatan pemahaman ibu mengenai pengertian, manfaat, serta teknik pemberian ASI eksklusif.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan antara pre-test dan post-test menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta. Pengetahuan yang baik merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan, termasuk praktik pemberian ASI eksklusif.

Sebagian besar peserta menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap pemberian ASI eksklusif. Ibu menjadi lebih termotivasi untuk memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan dan menyadari pentingnya peran keluarga dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Perubahan sikap yang lebih positif pada peserta juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan. Sikap yang mendukung akan mendorong ibu untuk lebih konsisten dalam memberikan ASI eksklusif. Selain itu, pelibatan keluarga dalam kegiatan ini turut berkontribusi dalam meningkatkan dukungan sosial terhadap ibu menyusui.

Hasil observasi selama demonstrasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah mampu mempraktikkan teknik menyusui yang benar, termasuk posisi dan perlekatan bayi. Selain itu, ibu juga mampu

mempraktikkan cara memerah dan menyimpan ASI dengan baik (Harumsari et al., 2023).

Peningkatan keterampilan peserta dalam teknik menyusui menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung sangat efektif. Keterampilan yang baik akan membantu mengatasi masalah umum dalam menyusui, seperti perlekatan yang salah atau produksi ASI yang kurang optimal.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi dan banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait permasalahan menyusui yang dialami sehari-hari (Samosir et al., 2025).

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan konseling efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu terkait pemberian ASI eksklusif.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa intervensi edukasi berbasis masyarakat dapat meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif. Namun demikian, keberlanjutan praktik ini tetap memerlukan dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga, serta lingkungan sekitar.

Di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT), faktor sosial budaya dan keterbatasan akses

informasi masih menjadi tantangan dalam penerapan ASI eksklusif. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program pelayanan kesehatan di puskesmas dan posyandu.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Metode edukasi yang interaktif dan partisipatif terbukti efektif, namun diperlukan upaya lanjutan untuk memastikan keberlanjutan praktik ASI eksklusif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakri, S. F. M., Nasution, Z., Safitri, E. M., & Wulan, M. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Desa Daulat Kecamatan Langsa Kota Tahun 2021. *Miracle Journal*, 2(1), 178–192.
- Beby Yohana, & Okta Ayuningtyas. (2025). Edukasi Dukungan Keluarga Terhadap Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Terapan*, 1(1), 28–32.
- Harumsari, N., Malkan Bakhrul Ilmi, I., Intania Sofianita, N., & Ayu Arini, F. (2023). Edukasi Pemberian ASI Eksklusif di Cisalak Pasar. *SABDAMAS*, 2(1), 59–66. <https://doi.org/10.25170/sabdamas.v2i1.5018>

- Meliyana, E. (2024). ASI eksklusif, MP ASI dan stunting. *STIKes Medistra Indonesia*, 1(2), 57–78.
- Samosir, H. R., Saputri, F., Buulolo, E. S., Simangunsong, E. Z., Sitanggang, E. A., & Paninsari, D. (2025). Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester Tiga Tentang Edukasi ASI Eksklusif. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 859–867. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v8i2.836>
- Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, J. (2022). Metode Pengabdian Masyarakat. In *Экономика Региона*.
- Tsani, N. N., Rohmah, H. N. F., Handayani, T., Widianingsih, E., Lestari, R., Sahati, & Fauziah, S. (2025). Edukasi ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui di TPMB Tri Handayani Desa Sukamakmur Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(3), 3262–3270.
- Wulandari, S. R., & Winarsih, W. (2023). Hubungan Dukungan Suami Dengan Pemberian ASI Eksklusif. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 14(01), 8–12. <https://doi.org/10.55426/jksi.v14i01.245>
- Zubaida, A., Immawati, & Kesuma dewi, T. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 194–200.