



Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar di RW 07 Desa Babakan Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor 2025

The Importance of Exclusive Breastfeeding and How to Breastfeed Properly and Correctly in RW 07 Babakan Village, Ciseeng District, Bogor Regency 2025

Fitria Lestari^{1*}, Khoirunnisa², Milda Maulida³, Meiki Shindi⁴,
Nur Holifah⁵

¹⁻⁵Akademi Kebidanan Prima Husada, Bogor, Indonesia

Korespondensi penulis : Syahfitri1215@gmail.com*

Article History:

Received: Mei 13, 2025

Revised: Mei 26, 2025

Accepted: Juni 10, 2025

Published: Juni 12, 2025

Keywords: Breastfeeding,
Exclusive Breastfeeding, How to
Breastfeed.

Abstract: One of the influences on the success of exclusive breastfeeding is the role of midwives, namely providing counseling on preparation for exclusive breastfeeding, Early Breastfeeding Initiation (IMD) during childbirth, how to do breast care during pregnancy and the benefits of exclusive breastfeeding. The purpose of Community Midwifery Intervention Practice is to educate in order to increase public awareness of the importance of exclusive breastfeeding and good and correct breastfeeding methods. The method of activity is through counseling by providing material directly using supporting media power points and booklets given to pregnant women, breastfeeding mothers, and grandmothers who take care of their grandchildren and discussions about the importance of exclusive breastfeeding and good and correct breastfeeding methods and there is an evaluation through pre and post-test with 10 questions. The results of 30 respondents can be seen from the pre-test with good knowledge of 9 people (30%) and after the counseling there was an increase in the results of the post-test with good knowledge of 30 people (100%), indicating an increase of 70%. with p value = 0.000 ($p < 0.05$) meaning that there is an influence on the Importance of Exclusive Breastfeeding and Good and Correct Breastfeeding Methods and a t value of 8.226. In conclusion, there is an influence on increasing knowledge of the Importance of Exclusive Breastfeeding and Good and Correct Breastfeeding Methods after counseling at Posyandu Mawar Indah 02.

Abstrak :

Salah satu yang berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif yaitu peran bidan, yaitu memberikan konseling tentang persiapan pemberian ASI Eksklusif, Inisiasi Menyusu Dini (IMD) saat persalinan, cara melakukan perawatan payudara selama kehamilan dan manfaat ASI Eksklusif. Praktik Intervensi Asuhan Kebidanan Komunitas untuk mengedukasi agar meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar. Kegiatan melalui Penyuluhan dengan memberikan materi secara langsung menggunakan media penunjang *power point* dan *booklet* yang diberikan kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan nenek yang mengasuh cucunya serta diskusi mengenai Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar serta ada evaluasi melalui *pre* dan *post-test* dengan 10 pertanyaan. Didapatkan hasil dari 30 responden dapat diketahui dari *pre-test* berpengetahuan baik sejumlah 9 orang (30%) dan setelah dijalankan penyuluhan ada peningkatan hasil *post-test* berpengetahuan baik sebanyak 30 orang (100%) hal tersebut menandakan adanya peningkatan sebesar 70% . dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh terhadap Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar dan nilai t sebesar 8.226. Kesimpulannya ada pengaruh mengenai peningkatan pengetahuan Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar setelah dilakukan penyuluhan di Posyandu Mawar Indah 02.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Menyusui, Cara Menyusui.

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa ASI eksklusif diberikan hanya ASI saja tanpa adanya pemberian makanan dan minuman tambahan kepada Bayi Baru Lahir (BBL) sampai usia enam bulan, terkecuali obat serta vitamin. Akan tetapi, setelah pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan maka ASI tetap dapat dilanjutkan sampai bayi berusia dua tahun (Juniar et al., 2023)

Berdasarkan WHO Pada tahun 2021, negara-negara yang memberikan ASI Eksklusif hanya 42% dan di targetkan meningkat mencapai 75% pada tahun 2020 (Indah et al., 2020). Menurut data cakupan ASI Eksklusif di negara ASEAN seperti India mencapai 46%, di Philipina 34%, di Vietnam 27%, di Myanmar 24%.

Di Indonesia pada tahun 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (Juniar et al., 2023). Di provinsi Jawa Barat selama 3 tahun persentase capaian ASI Eksklusif terdapat peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2019 (71,11%), tahun 2020 (76,11%), dan tahun 2021 (76,46%) (Sipayung et al., 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik presentase capaian ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2024 mencapai 80,31 % (Salamah & Prasetya, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor pada tahun 2020 bayi yang diberikan ASI Eksklusif sebanyak 61,147(54,0%). Sedangkan pada tahun 2021, diperoleh hasil bahwa data cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Bogor sebanyak 45,52%. Sedangkan untuk di kecamatan Ciseeng cakupan ASI eksklusif terdapat 13,8% (Indah et al., 2020).

ASI mengandung banyak zat dan faktor perlindungan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, menjadikannya makanan yang sempurna untuk bayi karena mengurangi rasa sakit dan kematian anak. Kandungan susu sangat lengkap dan kompleks, dan ada ratusan molekul bioaktif yang membantu melindungi bayi Anda dari infeksi dan membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat. (Fauziah, Y., Fitri Khairani, 2024).

Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar merupakan salah satu upaya kesadaran diri masyarakat untuk meningkatkan kesehatan. Upaya menerapkan pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar juga berpengaruh pada kesehatan bayi dan pertumbuhan bayi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan yaitu dengan memberikan materi dan diskusi dengan ibu hamil, ibu menyusui dan nenek yang mengasuh cucunya yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar. Untuk memudahkan penyampaian materi selama penyuluhan mengenai “ Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar “ kami menggunakan *power point* dan booklet sebagai media yang berisikan materi penyuluhan. Selain itu dilakukan metode evaluasi menggunakan rancangan kuesioner *pre- test* dan *post- test* berisikan 10 pertanyaan. Penyuluhan dilaksanakan pada Jum’at, 24 Januari 2025 pukul 13.00 WIB s/d selesai dengan jumlah peserta 30 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari melalui ceramah langsung dan diskusi aktif pada ibu- ibu peserta dan ibu- ibu kader. Ceramah dilakukan dengan pemaparan materi mengenai Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar. Untuk memudahkan penyampaian materi selama penyuluhan kami menggunakan *power point* dan *booklet* sebagai media berisikan materi penyuluhan. Untuk menggarap pengetahuan peserta, di akhir penyuluhan dilakukan sesi tanya jawab. Ada beberapa ibu yang mengajukan pertanyaan terkait Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar. Acara dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan perencanaan dan melibatkan semua pihak.

Untuk mengetahui indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur dari penyuluhan yang dilaksanakan maka dilakukan sesi *pre- test* dan *post- test* saat penyuluhan guna mengukur tingkat pengetahuan baik dari segi kuantitas dan kualitas peserta penyuluhan seperti penjelasan di bawah ini:

Distribusi frekuensi didasarkan atas pengetahuan ibu-ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%
Baik	9	30,0	30	100,0
Kurang Baik	21	70,0	0	00,0
Total	30	100.0	30	100.0

Berdasarkan **Tabel 1.** diketahui bahwa dari 30 peserta yang ikut dalam *pre-test* dan *post-test*, mayoritas peserta memiliki pengetahuan tentang Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar dengan pengetahuan hasil *pre-test* menunjukan responden paling besar berpengetahuan kurang baik 21 orang (70,0%) dan hasil *post-test* paling besar berpengetahuan baik berjumlah 30 orang (100,0%).

Tabel 2. Skor *pre test* dan *post test*

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Pretest	1.70	0.40
Posttest	1.00	0.00

Berdasarkan **Tabel 2.** Uji analisis sample *paired test* dilihat rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* ada kenaikan, dengan hasil pretest 1,70 menjadi 1,00 dengan jumlah kenaikan 0,30.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji T

Pengetahuan	Rata-rata selisih	Standar Deviasi	Nilai T	ρ Value
Pretest	0.700	0.466	8.226	0.000
Posttest				

Berdasarkan **Tabel 3.** Diperoleh nilai T sebesar 8.226 dengan ρ value = 0,000 ($\rho < \rho = 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya adanya pengaruh antara peningkatan pengetahuan Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar. Pemberian ASI Eksklusif dan Cara Menyusui yang Baik dan Benar merupakan salah satu upaya kesadaran diri masyarakat serta mampu dalam meningkatkan kesehatan. Upaya menerapkan pemberian ASI Eksklusif dan cara menyusui yang baik dan benar juga berpengaruh pada kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fera et al., 2023) mengatakan bahwa hasil yang didapatkan dari pengisian kuesioner pre test yang berisi tentang informasi ASI eksklusif didapatkan persentase kelompok pengetahuan kurang sebanyak 68%, sedangkan 29% memiliki pengetahuan yang cukup, dan 3% memiliki pengetahuan yang baik. Kemudian setelah penyampaian materi, para peserta penyuluhan diberikan kuesioner post test, diketahui sebanyak 65% dari responden memiliki pengetahuan yang baik, dan 35%

responden memiliki pengetahuan yang cukup. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah mengikuti kegiatan ini.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitorus & Silalahi, 2020) bahwa hasil yang didapatkan ada perbedaan rata-rata pengetahuan ibu hamil antara kelompok intervensi dengan pembandingan sesudah dilakukan promosi kesehatan (post test), dimana pengetahuan ibu hamil kelompok intervensi adalah 10,30 dan kelompok pembandingan adalah 8,34. Terbukti dari nilai uji statistik ditunjukkan dengan nilai $p < 0,005$, artinya ada pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI Eksklusif sebelum dan sesudah promosi kesehatan.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menilai faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Penelitian yang dilakukan oleh (Kebo et al., 2021) faktor yang mempengaruhi angka cakupan ASI eksklusif, antara lain, usia ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, dukungan keluarga, dukungan tenaga kesehatan dan proses IMD terhadap pemberian ASI Eksklusif.

Pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberikan air susu tanpa makanan tambahan lain dianjurkan sampai 6 bulan dan disusui sedini mungkin. Penting diketahui bahwa Asi pertama (kolostrum) adalah zat terpenting bagi bayi. Warna kekuningan pada kolostrum bukanlah pertanda basi, tetapi menunjukkan tingginya kandungan protein. ASI pertama atau kolostrum selain mengandung air, juga mengandung protein dan zat-zat penting lainnya yang penting bagi kekebalan tubuh bayi baru lahir dari berbagai penyakit (Nur Hikmah Wati Soekotjo et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Septiana et al., 2024) Ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang terkait dengan teknik menyusui dapat gagal memberikan ASI eksklusif yang disebabkan oleh permasalahan payudara seperti puting lecet atau retak, payudara bengkak dan mastitis. Peningkatan pengetahuan ibu terkait dengan teknik menyusui dapat mengoptimalkan pemberian ASI eksklusif.

Bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif nyatanya memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Hal ini membuat bayi lebih rentan mengalami berbagai penyakit yang disebabkan oleh infeksi dalam tubuh antara lain beberapa penyakit yang berpeluang dapat menyerang tubuh bayi, seperti penyakit infeksi, diare serta gangguan tumbuh dan kembang anak (Pratiwi et al., 2024). Selain itu juga manfaat ASI eksklusif mendukung pertumbuhan bayi, terutama dalam hal tinggi badan, karena kalsium dalam ASI lebih efisien diserap oleh tubuh dibandingkan susu formula, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif cenderung memiliki tinggi badan

yang lebih sesuai dengan kurva pertumbuhan dibandingkan dengan bayi yang hanya diberikan susu formula (Permatasari et al., 2024).

Pemberian ASI juga memberikan manfaat untuk fisik dan psikologis bagi ibu, beberapa manfaat itu antara lain, dengan menyusui akan memicu peningkatan produksi oksitosin sehingga mampu meningkatkan ambang nyeri, mengurangi ketidaknyamanan ibu, dan dengan demikian berkontribusi terhadap peningkatan rasa kasih sayang ibu terhadap bayi. Pemberian ASI dapat menurunkan risiko perdarahan dan menghindari kanker payudara, terjadinya kanker ovarium, kanker payudara, dan kanker endometrium dan mengurangi risiko penyakit jantung (Isne Susanti et al., 2024).

Ibu menyusui harus memahami teknik menyusui yang benar yaitu dengan memberikan ASI kepada bayi secara langsung dimana ada perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Keberhasilan menyusui dapat dicapai dengan pengetahuan ibu yang baik tentang teknik menyusui yang benar. Oleh karena itu, ibu menyusui perlu mengetahui tentang teknik menyusui yang benar, seperti bagaimana memposisikan bayi di dekat perut dan dada ibu serta melepaskan puting susu setelah bayi kenyang (Munir & Lestari, 2023).

Selain itu Pengeluaran ASI dapat dilakukan dengan berbagai cara menggunakan teknik pompa atau manual, pemompaan segera setelah kelahiran jika bayi tidak menyusu, peningkatan frekuensi pemompaan, kompres payudara, pijat payudara dan berbagai metode dapat dilakukan untuk mendorong relaksasi (Enggar et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Dari penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Dan Cara Menyusui Yang Baik Dan Benar Di RW 07 Desa Babakan dengan hasil pretest pengetahuan baik sebanyak 9 orang (30,0%) dan meningkat setelah dilakukan penyuluhan dengan hasil posttest berpengetahuan baik 30 orang (100,0%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Akbid Prima Husada Bogor, dosen pembimbing, Desa Babakan, bidan desa, kader RW 07 Desa Babakan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingannya sehingga kegiatan intervensi asuhan kebidanan komunitas ini dapat terlaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Enggair, E., Irmaiti, I., & Pont, A. I. V. (2023). Kombinasi perawatan payudara dan teknik marmet untuk meningkatkan produksi ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(4), 209. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.78896>
- Faiuziah, Y., Khairani, F., & Y. F. N. (2024). Edukasi teknik menyusui dengan benar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Alufa (JPMAl)*, 6(3). <https://doi.org/10.51933/jpmal.v6i3>
- Ferai, H., & Saiputri, S. D. (2023). Edukasi pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208–213. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Indah, F. P. S., Puspita, R. R., Pratiwi, R. D., & Fadhilah, F. A. (2020). Analisis faktor determinan pemberian ASI eksklusif di Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor. *Edu Maindai Journal*, 4(1), 39–49. <http://openjournal.maindai.ac.id/index.php/edumaindai>
- Juniair, F., Alkhiyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Kebo, S. S., Husada, D. H., & Lestari, P. L. (2021). Factors affecting exclusive breastfeeding in infants at the public health center of Ile Bura. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(3), 288–298. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i3.2021.288-298>
- Muinir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi teknik menyusui yang baik dan benar pada ibu menyusui. *Jurnal Abdi Mahosadai*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosadai.v1i1.151>
- Permata Sari, R. P., Simbolon, D., & Yunita, Y. (2024). Pencegahan stunting melalui pemberian ASI eksklusif di Indonesia: Pendekatan meta-analisis. *Amerta Nutrition*, 8(1sp), 105–112. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1sp.2024.105-112>
- Pratiwi, E. H., Yuliana, W., & Hikmawati, N. (2024). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 7–12 bulan di Desa Cepoko Puskesmas Sumber Kabupaten Probolinggo. *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 146–158. <https://doi.org/10.62085/aijk.v2i1.43>
- Septiana, Y. C., Laisati, D., & Putri, N. R. (2024). Edukasi manajemen menyusui pada ibu hamil sebagai optimalisasi pemberian ASI eksklusif: Education of breastfeeding problems and solutions for pregnant women as an optimization of exclusive breastfeeding. *Jurnal PengabdianMu*, 9(10), 1942–1947. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i10>
- Sipayung, R., Fauziah, S., Widowati, T., & Ependi, E. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi 0–6 bulan di TMPB “E” tahun 2023. *Jurnal Ibu dan Anak*, 8(1L), 1–9. <https://doi.org/10.69935/jidain.v8i1.61>
- Sitorus, R. S., & Silalahi, K. L. (2020). Promosi kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.34012/juikp.v3i1.801>

- Soekotjo, N. H. W., Ananda, F., Abdulillah, R. P. I., Darussalam, H. E., & Effendy, R. A. (2024). Faktor penghambat pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Fikumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(10), 760–771. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i10.376>
- Suisainti, I., Editia, Y. V., & Primadani, M. (2024). Determinan kegagalan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja: A literature review. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 311–324. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.936>
- Sulaimah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan ibu dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>