

Edukasi pemberian asi eksklusif: kunci optimalisasi tumbuh kembang anak pada ibu menyusui

Rika Ruspita, Komaria Susanti, Hirza Rahmita

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan Al Insyirah, Indonesia

Penulis korespondensi : Rika Ruspita

E-mail : rikaruspita@yahoo.co.id

Diterima: 31 Juli 2025 | Direvisi: 06 September 2025 Disetujui: 09 September 2025 | Online: 25 September 2025

© Penulis 2025

Abstrak

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi karena kandungan gizinya sangat lengkap, seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. Air Susu Ibu memang diciptakan khusus untuk memenuhi nutrisi bayi manusia sehingga tidak ada makanan atau minuman lain yang dapat menyamainya. Di Indonesia, keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2020 tercatat mencapai 66,1%, melebihi target nasional sebesar 40%. Bahkan di Provinsi Riau, capaian ASI eksklusif lebih tinggi lagi, yaitu 78%. Data tersebut menunjukkan bahwa baik secara nasional maupun di tingkat provinsi, pencapaian pemberian ASI eksklusif sudah melampaui target yang ditetapkan pemerintah. Pengabdian ini diselenggarakan sebagai bentuk upaya edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya para ibu, mengenai pentingnya pemberian Air Susu Ibu (ASI) dan ASI eksklusif dalam mendukung kesehatan serta tumbuh kembang anak secara optimal. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Juli 2025 di Posyandu Adinda, Kelurahan Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya. Seluruh materi disampaikan secara interaktif dan komunikatif, sehingga mendorong partisipasi aktif peserta dan memudahkan mereka dalam memahami informasi yang diberikan. Tingginya antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung menjadi cerminan keberhasilan metode penyampaian yang digunakan, sekaligus menunjukkan ketertarikan dan kepedulian yang tinggi terhadap topik yang diangkat. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif, terutama dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif sebagai pondasi utama dalam mendukung kualitas tumbuh kembang anak.

Kata kunci: ASI eksklusif; tumbuh kembang anak; ibu menyusui.

Abstract

Breast milk is the best food for babies because its nutritional content is complete, balanced, and meets the needs of infant growth and development. Breast milk is specifically designed to meet the nutritional needs of human babies, and no other food or drink can match it. In Indonesia, the success rate of exclusive breastfeeding in 2020 was recorded at 66.1%, exceeding the national target of 40%. In Riau Province, the exclusive breastfeeding rate was even higher, at 78%. This data shows that both nationally and at the provincial level, the achievement of exclusive breastfeeding has exceeded the government's target. This community service was held as a form of educational effort to increase knowledge and awareness of the community, especially mothers, regarding the importance of providing breast milk (ASI) and exclusive breastfeeding in supporting optimal child health and development. This activity was carried out on July 15, 2025, at the Adinda Integrated Health Post, Rejosari Village, Tenayan Raya District. All materials were delivered interactively and communicatively, thus encouraging active participation of participants and making it easier for them to understand the information provided. The high level of participant enthusiasm throughout the event reflected the success of the delivery method used, demonstrating a strong interest and

commitment to the topic. Overall, the event had a positive impact, particularly in increasing breastfeeding mothers' understanding and awareness of the importance of exclusive breastfeeding as a key foundation for supporting quality child growth and development.

Keywords: exclusive breastfeeding; child growth and development; breastfeeding mothers.

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Air Susu Ibu khusus dibuat untuk bayi manusia. Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. Nutrisi yang terdapat di dalam ASI bersifat unik dan sempurna, sehingga tidak ada makanan maupun minuman lain yang mampu menandingi perannya dalam mendukung kesehatan serta perkembangan bayi (Maritalia, 2017). Menyusui merupakan suatu proses yang terjadi secara alami namun menyusui perlu dipelajari terutama oleh ibu yang pertama kali memiliki bayi agar tahu cara menyusui yang benar dan dapat mengatasi masalah pemberian ASI. Air Susu Ibu adalah suatu yang istimewa. Tidak ada ibu di dunia ini yang memproduksi air susu yang sama. Air susu diproduksi oleh tubuh kita untuk memenuhi kebutuhan bayi kita secara khusus. Air Susu Ibu secara menakjubkan memiliki kekhususan biologis, yang berarti bahwa setiap sepsis mamalia dapat memformulasikan susu yang unik dan berbeda bagi bayi yang spesies tersebut (Puspita RM, 2013). Air Susu Ibu adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose, dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Sutanto, 2018)

Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Kemenkes RI 2018) .

Berdasarkan persentase ASI Eksklusif yang rendah memiliki dampak pada status gizi bagi bayi, bahwa prevalensi gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia mencapai 15,2 %. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan pada tahun 2020, keberhasilan ASI Eksklusif di Indonesia tercatat sejumlah 66,1%. Provinsi Riau tercatat 78% keberhasilan ASI Eksklusif. Data tersebut menunjukkan bahwa secara nasional maupun provinsi Riau sendiri telah melebihi target ASI Eksklusif sebesar 40% (Kemenkes RI, 2021).

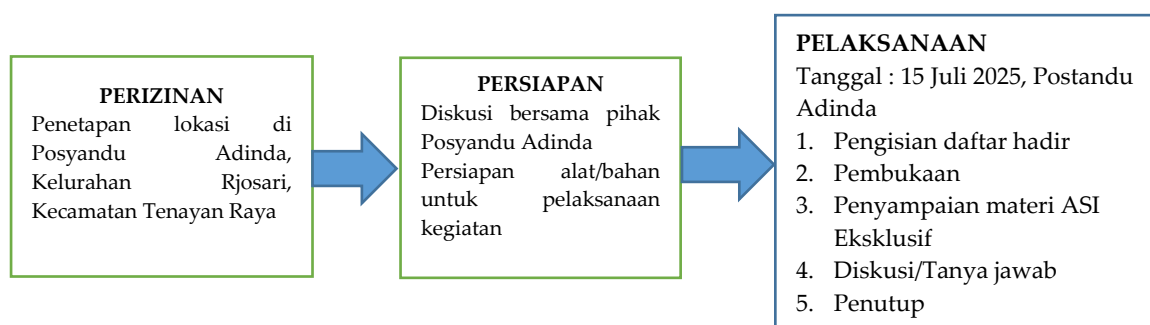
Indonesia menghadapi masalah kekurangan gizi pada balita. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh kekurangan gizi tersebut, dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit degeneratif pada saat dewasa.

Cakupan pemberian ASI eksklusif menurut (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) untuk bayi berusia 6 bulan di Indonesia pada tahun 2023 mencapai angka yang menggembirakan, yaitu sebesar 63,9%. Angka ini melampaui target yang ditetapkan dalam program kesehatan tahun ini, yakni 50%. Provinsi Nusa Tenggara Barat mencatat persentase tertinggi dengan 81,1%, menunjukkan keberhasilan dalam promosi dan dukungan pemberian ASI eksklusif. Di sisi lain, Provinsi Papua Barat berada di posisi terendah, dengan hanya 10,9% bayi yang mendapat ASI eksklusif. Namun, masih ada 14 provinsi yang belum mencapai target program. Provinsi-provinsi tersebut meliputi Kalimantan Utara, Riau, Maluku Utara, Sumatera Utara, Sulawesi Utara, Sulawesi Barat, Gorontalo, Maluku, Papua Tengah, Papua Selatan, Papua Pegunungan, Papua, Papua Barat Daya, dan Papua Barat. Provinsi Riau, dengan target ASI eksklusif sebesar 44,5%, merupakan salah satu daerah yang perlu perhatian lebih dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Secara keseluruhan, meskipun terdapat kemajuan yang signifikan, tantangan tetap ada dalam memastikan semua bayi di seluruh provinsi mendapatkan manfaat dari ASI .

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dengan tujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif sebagai kunci optimalisasi tumbuh kembang anak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab dengan para peserta. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pemahaman masyarakat tentang manfaat dan praktik pemberian ASI eksklusif dapat meningkat, sehingga dapat mendorong tercapainya pola pengasuhan bayi yang lebih sehat dan optimal.

METODE

Menghadapi permasalahan yang ada, maka langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai target dan luaran kegiatan ini yaitu diadakan pendekatan terpadu yang dilakukan dari proses awal sosialisai dan rencana selama kegiatan berlangsung. Subjek dalam pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya ibu menyusui di Posyandu Adinda, Kelurahan Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan Metode *Training of Trainer* (ToT) dengan cara pemberian materi atau edukasi melalui ceramah. Hal ini dilakukan karena transfer pengetahuan akan lebih mudah sampai dengan baik. Tahap pelaksanaan tersaji pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak, sehingga seluruh rangkaian acara berjalan dengan tertib dan lancar. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2025 bertempat di Posyandu Adinda, Kelurahan Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, dengan peserta utama yaitu para ibu menyusui. Selain itu, kegiatan juga mendapat dukungan dari Ketua RW beserta kader Posyandu setempat yang turut hadir dan membantu kelancaran jalannya acara. Adapun kegiatan dilaksanakan dengan rincian tahapan yang telah disusun, mulai dari pengisian daftar hadir, pembukaan acara, penyampaian materi mengenai ASI eksklusif, sesi diskusi dan tanya jawab, hingga penutup.



Gambar 2. Kegiatan Pembukaan



Gambar 3. Pemberian Edukasi



Gambar 4. Tanya Jawab.



Gambar 5. Foto Bersama

Secara umum, hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Edukasi Pemberian ASI Eksklusif: Kunci Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak*” menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran para ibu menyusui mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif sebagai pondasi utama dalam mendukung kualitas tumbuh kembang anak. Hal ini tercermin dari tingginya antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung serta respons positif yang ditunjukkan

Edukasi pemberian asi eksklusif: kunci optimalisasi tumbuh kembang anak pada ibu menyusui

pada sesi diskusi dan tanya jawab. Para peserta aktif berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan menyampaikan pengalaman, sehingga menandakan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik dan memberikan manfaat nyata. Keaktifan tersebut sekaligus mencerminkan efektivitas kegiatan edukasi yang dilaksanakan.

ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai banyak manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tak lepas dari peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun (Umar, 2021).

ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir, yang mana sifat ASI (Air Susu Ibu) bersifat eksklusif sebab pemberiannya berlaku pada bayi berusia 0 bulan sampai 6 bulan. Dalam fase ini harus diperhatikan dengan benar mengenai pemberian dan *kualitas ASI*, supaya tak mengganggu tahap perkembangan si kecil selama enam bulan pertama semenjak hari pertama lahir (HPL), mengingat periode tersebut merusak masa periode emas perkembangan anak sampai menginjak usia 2 tahun (Nurmaliza & Sihombing, 2023).

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi pada awal kehidupan, tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi juga ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI perlu mendapatkan perhatian pada ibu dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan baik (Jayanti & Yulianti, 2022).

Bayi yang diberi ASI Eksklusif akan memiliki berat badan ideal, perkembangan otaknya juga akan lebih baik karena adanya kandungan asam lemak di ASI. Selain itu, bayi juga akan memiliki ikatan emosional yang lebih erat dengan ibunya. Memberikan ASI Eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan sangat dianjurkan karena akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan bayi (Astriana & Afriani, 2022).

Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya genetik, lingkungan, gizi ibu saat hamil, obat-obatan, sistem endokrin, mekanis, penyakit pada ibu, radiasi, imunitas, anoreksia dan stress (Soetjningsih, 2019) Ibu hamil membutuhkan tambahan asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral selama kehamilan. Makanan yang bergizi dibutuhkan ibu untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat. Gizi seimbang juga sangat penting bagi ibu menyusui karena sangat erat kaitannya dengan produksi ASI. Maka dari itu pengetahuan terkait nutrisi sehat bagi ibu menyusui harus dipahami ibu sejak masa (Oktarina & Fauzia, 2019).

ASI adalah nutrisi utama yang berperan penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Faktor yang mempengaruhi keberlanjutan ASI eksklusif adalah faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini (IMD) dan frekuensi menyusui. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu tugas kader kesehatan. (Rahayu, Martanti, Putri, & Prihatin, 2023).

Air susu ibu (ASI) yang dihasilkan oleh kelenjar di kedua payudara ibu, memberikan nutrisi sempurna untuk bayi dan memenuhi kebutuhan nutrisinya hingga bayi berusia enam bulan. Di dalam ASI terdapat antibodi dan zat kekebalan yang berfungsi untuk mengurangi resiko infeksi dan penyakit pada bayi. Kandungan antibodi tersebut hanya ditemukan dalam ASI dan tidak ada dalam kandungan susu manapun (Putri, 2023)

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) memiliki hubungan yang sangat erat dengan tumbuh kembang bayi. ASI mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan bayi pada enam bulan pertama kehidupan, termasuk zat kekebalan yang penting untuk melindungi bayi dari berbagai infeksi. Dengan menerima ASI eksklusif, bayi akan mengalami pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan otak yang lebih baik, serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Selain itu, proses menyusui juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi yang berperan dalam perkembangan sosial dan psikologis anak. Bagi ibu, menyusui memberikan banyak manfaat, seperti membantu rahim kembali ke ukuran normal,

mempercepat pemulihan pasca persalinan, mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium, serta membantu menurunkan berat badan. Namun, keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif tidak lepas dari berbagai tantangan, terutama di masyarakat. Masih banyak ibu yang belum memahami teknik menyusui yang tepat, seperti cara pelekatan mulut bayi ke puting yang benar atau posisi menyusui yang nyaman (Afkarina et al., 2024).

Peningkatan kepatuhan terhadap pemberian ASI menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan praktik pemberian ASI di komunitas. Implikasi dari temuan ini mencakup kebutuhan untuk melanjutkan dan memperluas program edukasi kesehatan di daerah lain, serta pengintegrasian pendidikan ASI dalam program kesehatan ibu dan anak di tingkat local (Dwi, 2024).

Kurangnya edukasi saat masa kehamilan membuat banyak ibu mengalami kesulitan saat mulai menyusui setelah melahirkan. Selain itu, dukungan lingkungan yang minim, seperti kurangnya konseling dari tenaga kesehatan, pengaruh budaya, serta keterbatasan fasilitas menyusui di tempat umum atau tempat kerja, juga menjadi kendala. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk mendapatkan informasi dan pelatihan yang memadai tentang menyusui sejak masa kehamilan agar proses menyusui dapat berjalan lancar, dan pemberian ASI eksklusif dapat tercapai demi mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Edukasi Pemberian ASI Eksklusif: Kunci Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak*" menunjukkan dampak yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran para ibu menyusui mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif. Melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan pembagian materi edukatif, para peserta mendapatkan pengetahuan yang komprehensif tentang manfaat ASI eksklusif dalam enam bulan pertama kehidupan bayi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap peran ASI sebagai pondasi utama dalam mendukung kualitas tumbuh kembang anak, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun emosional. Antusiasme dan partisipasi aktif para ibu dalam sesi kegiatan ini menjadi indikator keberhasilan program serta harapan akan terwujudnya pola asuh yang lebih sehat dan berkualitas di lingkungan masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilakukan dengan kesimpulan meningkatkan pemahaman dan kesadaran para ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Edukasi yang diberikan mampu memperkuat pemahaman bahwa ASI eksklusif bukan hanya sumber gizi utama, tetapi juga faktor penting dalam membentuk fondasi tumbuh kembang anak secara optimal. Partisipasi aktif dan antusiasme peserta mencerminkan keberhasilan pendekatan yang digunakan serta urgensi informasi yang disampaikan. Saran yang dapat diberikan dari hasil kegiatan pengabdian ini adalah agar edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif tetap dilaksanakan secara berkesinambungan, baik melalui kegiatan Posyandu maupun program kesehatan masyarakat lainnya. Kegiatan serupa sebaiknya diperluas jangkauannya dengan melibatkan lebih banyak ibu menyusui serta keluarga pendukung, seperti suami dan kader kesehatan, sehingga pemahaman yang diperoleh dapat semakin kuat dan praktik pemberian ASI eksklusif lebih konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah yang mendukung dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat serta kepada pihak Posyandu Adinda, Kelurahan Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, yang telah memberikan izin, fasilitasi, serta membantu secara aktif selama proses berlangsungnya kegiatan. Kolaborasi yang baik antara institusi pendidikan dan masyarakat ini menjadi fondasi penting dalam mewujudkan keberhasilan program pengabdian yang bermanfaat langsung bagi warga setempat.

DAFTAR RUJUKAN

- Afkarina, A., Aura, M., Assyfa, N., Alya, R., Afifah, N., & Astuti, E. (2024). *Optimalisasi Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil di Desa Pemurus Dalam*. 3(1), 13–17.
- Astriaana, W., & Afriani, B. (2022). Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Ditinjau Dari Pemberian ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 128–136. <https://doi.org/10.36729>
- Dwi, 2024. Optimalisasi Edukasi Kesehatan Ibu untuk Meningkatkan Kepatuhan Pemberian ASI di Desa Sukamulya. *Journal Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 04 No. 04 PP. 248-252 E-ISSN 2809-0438
- Jayanti, C., & Yulianti, D. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum*.
- Kemenkes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementrian Kesehatan RI*, 213. Retrieved from https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-131313-1tahunan-314.pdf
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Nurmaliza, L., & Sihombing, J. S. (2023). *Trik Sukses Menyusui dan Pemeriksaan Bayi Baru Lahir*. Malang: Madza Media.
- Oktarina, & Fauzia, Y. (2019). Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), 236–244. <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i4.1550>
- Puspita RM. (2013). *Buku Pintar Merawat Bayi*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Putri, 2023. *Edukasi Pengenalan Asi Sebagai Upaya Optimalisasi Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii*. *Journal JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, Vol. 8, No. 5, Oktober 2024, Hal. 4330-4339, e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158
- Rahayu, S., Martanti, L. E., Putri, H. A., & Prihatin, S. (2023). Optimization Of Infant Growth And Breast Feeding Exclusive With A Holistic Approach To Breastfeeding And Utilizing The Potential Of Local Products. *Jal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, 9(2), 202–209. <https://doi.org/10.33023/jpm.v9i2.1716>
- Soetjiningsih. (2019). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui “ Teori Dalam Praktik Kebidanan Profesional”*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Umar, F. (2021). *Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan Kelangsungan ASI Anak Usia di Bawah Dua Tahun*. NEM.