

Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Masyarakat Desa Allang Asaude

Education on the Importance of Exclusive Breastfeeding in the Allang Asaude Village Community

Laury Marcia Ch. Huwae¹, Kezia Cornelia Klau², Pretty Mitra Kristina Zebua³,
Inri Chartini Johansz⁴, Kezia Sovici Tuhuleruw⁵, Evanthely N. Ch. M. Tahalele⁶,
Joshua Armstrong Leuwol⁷, Gladys R. Pamesti⁸, Laura Bianca Sylvia Huwae⁹,
Johan Bruiyf Bension¹⁰, Ronald Darlly Hukubun*¹¹

¹Program Studi Bioteknologi, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

²⁻¹⁰Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

¹¹Program Studi Ilmu Kelautan, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

Alamat: Jl. Ir. M. Putuhena, Poka, Kec. Tlk. Ambon, Kota Ambon, Maluku

Korespondensi penulis : ronalddarlly@gmail.com*

Article History:

Received: Januari 17, 2025

Revised: Januari 31, 2025

Accepted: Februari 15, 2025

Online Available: Februari 17, 2025

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Education, Knowledge

Abstract: The First 1000 Days of Life (HPK) period is a crucial time that greatly influences a child's physical and cognitive development. During this period, fulfilling nutritional needs, especially through exclusive breastfeeding and appropriate complementary feeding, is very important. This community service activity aims to improve mothers' understanding of the importance of exclusive breastfeeding for mothers and babies. This community service activity was carried out by providing education to 12 breastfeeding mothers at the Sinar Kasih Integrated Health Post, Allang Asaude Village, Waesala Health Center area, Huamual District, West Seram Regency, through the distribution of leaflets and interactive question and answer sessions. The results showed that this activity succeeded in improving the understanding of the counseling participants about the benefits of exclusive breastfeeding for babies and mothers. This education is expected to encourage better exclusive breastfeeding practices, which will have a positive impact on children's health in the future.

Abstrak

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah waktu krusial yang berpengaruh besar terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak. Selama periode ini, pemenuhan kebutuhan nutrisi, khususnya melalui pemberian ASI secara eksklusif dan MPASI yang sesuai, sangat penting. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif bagi ibu dan bayi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada 12 ibu menyusui di Posyandu Sinar Kasih, Desa Allang Asaude, wilayah Puskesmas Waesala, Kecamatan Huamual, Kabupaten Seram Bagian Barat, melalui penyebaran leaflet dan sesi tanya jawab interaktif. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman para peserta penyuluhan tentang manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu. Edukasi ini diharapkan dapat mendorong praktik pemberian ASI eksklusif yang lebih baik, yang berdampak positif bagi kesehatan anak di masa depan.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Edukasi, Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dimulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Periode ini juga disebut sebagai *window of opportunities* atau periode emas, merupakan periode yang sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak di masa depan. Ini adalah periode penting karena perkembangan otak yang cepat memengaruhi struktur otak dan ketrampilan kognitif anak. Memenuhi kebutuhan anak selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sangat penting, terutama dalam hal nutrisi yang mendukung pertumbuhannya (Gunardi, 2021).

Nutrisi yang baik dapat diperoleh melalui pemberian ASI eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tepat. American Academy of Pediatrics (AAP) menegaskan penting bagi bayi untuk mendapatkan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan mereka untuk memastikan kebutuhan gizi yang ideal pada tahap awal perkembangan mereka. Setelah periode ASI eksklusif, pemberian ASI sebaiknya dilanjutkan bersamaan dengan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI), untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. AAP juga merekomendasikan agar pemberian ASI dapat diteruskan selama satu tahun atau lebih, sesuai dengan keinginan ibu dan bayi, karena ASI memberikan manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan bagi keduanya, baik dari sisi nutrisi, perkembangan emosional, maupun perlindungan terhadap penyakit (Eidelman & Schanler, 2012). World Health Organization (WHO) dan United Nation's Children Fund (UNICEF) menganjurkan agar bayi mulai menyusu dalam satu jam pertama setelah kelahiran dan menerima ASI eksklusif selama enam bulan pertama tanpa asupan lainnya, termasuk air. Pada usia enam bulan, bayi dapat mulai makan makanan pendamping yang aman dan bergizi, dan terus menyusu hingga usia dua tahun atau lebih. Menyusui adalah intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan dan kelangsungan hidup anak (WHO, 2003).

ASI (Air Susu Ibu) memiliki berbagai unsur nutrisi yang berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi. Unsur-unsur tersebut mencakup makronutrien seperti air, protein, lemak, karbohidrat, dan karnitin, serta mikronutrien seperti vitamin K, D, E, A, dan vitamin yang larut dalam air. Selain itu, ASI juga mengandung mineral dan komponen bioaktif lainnya, seperti sel hidup, antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, dan hormon (Wijaya, 2019).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti ISPA sebesar 35,09%, diare 38,07%, dan gizi kurang 49,2%. Hal ini dapat memberikan dampak negatif pada bayi, seperti pertumbuhan tubuh yang terhambat,

rentan terhadap penyakit, penurunan kecerdasan, gangguan mental, serta kekurangan gizi yang parah yang berpotensi menyebabkan kematian pada anak (Yuliawati Y, Sadiman Sadiman, & Septi Widiyanti, 2022). Menurut Profil Kesehatan Indonesia pada tingkat nasional, persentase bayi yang menerima ASI eksklusif sebesar 66,06% pada tahun 2020 yang berarti sudah mencapai target Renstra 2020 yang ditetapkan sebesar 40%. Adapun persentase provinsi tertinggi pemberian ASI eksklusif yakni Nusa Tenggara Barat (NTB) sebesar 87,33%, sementara provinsi terendah yang belum mencapai target Renstra adalah Papua Barat 34,0% diikuti Maluku sebesar 37,2 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Rendahnya pemahaman ibu mengenai ASI Eksklusif mengakibatkan rendahnya juga angka pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif. Tingkat pengetahuan yang baik mempermudah ibu dalam memahami dan menyerap informasi mengenai ASI eksklusif. Semakin tinggi pengetahuan ibu, semakin besar kemampuannya untuk menerima dan menerapkan informasi terkait ASI eksklusif (Waluyo et al., 2022; Hukubun et al., 2024a). Berdasarkan dari masalah tersebut, maka diperlukan edukasi kepada orangtua terutama ibu yang bertujuan memberikan pengetahuan mendalam mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif yang tepat.

2. METODE

Metode yang diterapkan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi dua komponen utama, yakni edukasi yang dilakukan melalui penyebaran leaflet serta sesi diskusi interaktif yang diikuti oleh para ibu hamil dan ibu menyusui yang memiliki anak usia dibawah lima tahun, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Waesala Kecamatan Huamual, Kabupaten Seram Bagian Barat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024 di posyandu Sinar Kasih Allang Asaude. Adapun alur tahapan dari pelaksanaan kegiatan ini tergambar pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

Tahap	Kegiatan
1	Penentuan tempat pelaksanaan kegiatan, dan survei lokasi
2	Koordinasi dengan pihak puskesmas Waesala dan posyandu Allang Asaude
3	Koordinasi dengan Sekretaris Desa Allang Asaude untuk mendapatkan surat ijin
4	Penyusunan materi edukasi pentingnya ASI eksklusif
5	Implementasi kegiatan di posyandu Allang Asaude

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Allang Asaude, Provinsi Maluku pada hari Minggu, 20 Oktober 2024. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama ibu hamil dan ibu menyusui tentang pentingnya ASI eksklusif bagi bayi maupun ibu. Peserta yang turut serta dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 12 orang yang terdiri dari ibu hamil dan ibu menyusui.

Kegiatan dimulai dengan pengenalan Tim Pengabdian untuk para ibu peserta penyuluhan, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai pentingnya ASI eksklusif. Pemaparan materi diawali dengan pembagian leaflet yang berisi tentang pengertian, manfaat, mitos dan fakta, makanan untuk pelancar ASI, dan perbedaan ASI dengan susu formula. Berdasarkan informasi pada leaflet yang telah dibagikan tersebut, edukasi pun diberikan kepada para ibu peserta penyuluhan dengan sangat jelas sehingga peserta pun dapat memahami dengan baik materi tersebut.

Setelah pemberian materi, tim pengabdian membuka sesi diskusi interaktif. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan respon positif dari warga khususnya ibu-ibu peserta yang hadir pada kegiatan yang dilakukan, hal ini dapat dilihat dari antusiasme para peserta dengan banyaknya pertanyaan yang dilontarkan dalam diskusi interaktif tersebut. Para peserta sangat antusias karena secara keseluruhan masih banyak yang belum memahami dengan baik manfaat ASI Eksklusif, dan ini merupakan kesempatan yang pertama bagi mereka untuk mengikuti dan mendapatkan penyuluhan terkait ASI eksklusif dan manfaatnya. Selanjutnya tim melakukan evaluasi agar untuk kedepannya pengabdian kepada masyarakat jauh lebih baik dari yang sebelumnya.



Gambar 1. Para peserta penyuluhan ASI eksklusif (Dokumentasi Pribadi)

Air susu ibu (ASI) adalah emulsi lemak yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu dan berguna sebagai makanan bagi bayi. ASI terdiri dari larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik. Bayi di bawah enam bulan hanya diberi ASI, tanpa makanan atau minuman tambahan. ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Selama tahap ASI eksklusif, bahkan air putih pun tidak dapat diberikan (Sari & Farida, 2020).

Pemberian ASI eksklusif merupakan praktik gizi terbaik yang diberikan oleh seorang ibu kepada bayi yang baru lahir. Baik bayi yang dilahirkan cukup bulan (matur) maupun bayi yang dilahirkan prematur, ASI adalah makanan terbaik untuk bayi baru lahir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI memberikan banyak manfaat fisiologis dan emosional bagi bayi baru lahir (Umboh et al., 2013; Huwae et al., 2023). Edukasi tentang pentingnya ASI eksklusif untuk ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang penerapannya dalam membantu nutrisi bayi sejak dini dan sekaligus bermanfaat bagi ibu nantinya. Penyuluhan ini juga dapat membantu ibu nantinya menerapkan praktik menyusui yang baik saat pemberian ASI, sehingga ibu memiliki kepercayaan diri bahwa ASI yang diberikan pada enam bulan pertama akan bermanfaat.

ASI eksklusif memberikan banyak manfaat bagi bayi antara lain: perkembangan serta pertumbuhan bayi yang lebih baik, ASI juga mengandung antibodi sehingga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi virus, bakteri, jamur, dan parasit. ASI memberikan perlindungan terhadap serangan kuman *Clostridium tetani*, difteri, pneumonia, *E. coli*, *Salmonella*, *Shigella*, influenza, *Streptococcus*, *Staphylococcus*, virus polio, rotavirus dan *vibrio colera*. Selain itu, ASI juga dapat meningkatkan IQ dan EQ anak (Sari & Farida, 2020; Hukubun et al., 2024b). Komposisi ASI yang kompleks dapat meningkatkan kecerdasan bayi dan mencegah resiko alergi akibat susu formula.

Menyusui tidak hanya dapat meningkatkan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi, tetapi juga dapat mengurangi risiko penyakit metabolik seperti diabetes melitus Tipe II, hipertensi, dan obesitas ketika dewasa. Ini karena ASI bertanggung jawab untuk mengatur hormon leptin, yang bertanggung jawab atas metabolisme lemak. Menyusui dengan ASI juga membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi dan mencegah sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), terutama jika dilakukan dengan benar saat bayi tidur. ASI juga membantu pertumbuhan bakteri baik dalam sistem pencernaan, yang penting untuk pencernaan dan metabolisme bayi (Hasan, & Saputra, 2023; Lawalata et al., 2022).

ASI tidak hanya membantu bayi, tetapi juga membantu ibu secara fisik dan psikologis. Menyusui meningkatkan produksi oksitosin, yang meningkatkan ambang nyeri, mengurangi

ketidaknyamanan, dan meningkatkan rasa kasih sayang ibu terhadap bayi. Bahkan, pemberian ASI dapat menurunkan risiko kanker ovarium, kanker payudara, dan kanker endometrium (The, Hasan, & Saputra, 2023).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan dan distribusi leaflet kepada ibu-ibu di posyandu sinar kasih, Desa Allang Asaude menunjukkan respons positif dan lebih memahami pentingnya ASI eksklusif yang tepat demi kesehatan dan tumbuh kembang optimal bayi.

PENGAKUAN

Tim Pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Universitas Pattimura, pemerintah Desa Allang Asaude, Puskesmas Waesala Kecamatan Huamual, posyandu Sinar Kasih Allang Asaude Kabupaten Seram Bagian Barat yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Semoga pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan ini turut menjadi bekal dalam membentuk generasi masa depan yang lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Eidelman, A. I., & Schanler, R. J. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *In Pediatrics*, 129(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1542/peds.2011-3552>
- F.A Wijaya. (2019). ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300. <https://doi.org/https://doi.org/10.55175/cdk.v46i4.485>
- Fera The, Marhaeni Hasan, S. D. S. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Gunardi, H. (2021). Optimalisasi 1000 hari pertama kehidupan: nutrisi, kasih sayang, stimulasi, dan imunisasi merupakan langkah awal mewujudkan generasi penerus yang unggul. *E-Journal Kedokteran Indonesia*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.23886/ejki.9.2>
- Hukubun, R. D., Paulus, J. M., Nustelu, J., Ayuasthika, V., Kufla, Y. J., Huwae, L. M. C., & Huwae, L. B. S. (2024). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Naku. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian dan Kemitraan Masyarakat*, 2(1), 08-17.
- Hukubun, R. D., Huwae, L. M. C., Huwae, L. B. S., & Huka, J. A. F. (2024). SEHATI: Sosialisasi Pencegahan dan Aksi Penanganan Stunting di Negeri Hatalai, Kota Ambon. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdi Untuk Negeri*, 3(1), 17-28.

- Huwae, L. M. C., Dabutar, P. S., Oeijano, G. A., Kundiman, C. R., Mahua, A. U., & Hukubun, R. D. (2023). Pelaksanaan Skrining Kesehatan sebagai Upaya Mencegah Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif dan Lansia di Negeri Latuhalat. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdi Untuk Negeri*, 2(1), 26-36.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*.
- Lawalata, F. F., Cornelis, M., Hutubessy, V. I., Tuapattinaya, B. T. V., & Hukubun, R. D. (2022). Mitigasi Bencana Tsunami Bagi Siswa SD Negeri 1 Latuhalat. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(2), 201-206.
- Sari, W. A., & Farida, S. N. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Manfaat ASI dengan Pemberian ASI Eksklusif Kabupaten Jombang. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 6–12.
- Umboh, E., Wilar, Rocky, & Mantik, M. F. J. (2013). Pengetahuan Ibu Mengenai Manfaat ASI pada Bayi. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 1(1), 210–214.
- Waluyo D, Rahim E, Mutiatu St. R, & C. Y. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Pemberian Asi Eksklusif dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan di Kelurahan Moodu Kecamatan Kota Timur Kota Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal*, 1(2), 91–99. <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/publichealth/article/view/104>
- WHO. (2003). *Global strategy for infant and young child feeding*.
- Yuliawati Y, Sadiman S, Widiyanti S, A. L. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan ketidakstabilan ASI Eksklusif pada ibu menyusui di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 2(4), 563–574. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/joel.v2i4.4112>