

## PEMBERDAYAAN KELUARGA UNTUK MENDUKUNG KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF DI DESA KARANGRAHARJA TAHUN 2024

Rohani Siregar<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Jurusan S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Cikarang,  
Jawa Barat, Indonesia

[rohanisiregar81@gmail.com](mailto:rohanisiregar81@gmail.com)

### Abstract

Family empowerment plays a crucial role in the success of exclusive breastfeeding, which involves providing breast milk as the sole source of nutrition for infants during their first six months. This empowerment emphasizes the active involvement of husbands, extended family members, and the community to foster a supportive environment for breastfeeding mothers. A community service initiative was conducted in Karangraharja Village to promote the success of exclusive breastfeeding for infants aged 0-6 months. The program engaged 30 participants in socialization and family empowerment activities, aimed at enhancing their understanding of the importance of exclusive breastfeeding. The approach used included counseling sessions conducted before and after the activities. Initial results revealed that only 4 participants (13.3%) had good knowledge about exclusive breastfeeding, 6 participants (20%) had moderate knowledge, and 20 participants (66.7%) had limited knowledge. Following the counseling, the number of participants with good knowledge rose significantly to 26 (86.7%), while those with moderate knowledge decreased to 3 (10%), and only 1 participant (3.3%) remained with limited knowledge. Overall, the average level of family knowledge improved from 43% before the counseling to 77% afterward, reflecting a 79% increase.

**Keywords:** Exclusive Breastfeeding; Family Empowerment; Success of Exclusive Breastfeeding;

### Abstrak

Pemberdayaan keluarga memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif, yaitu pemberian air susu ibu sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi selama enam bulan pertama. Pemberdayaan ini melibatkan peran aktif suami, keluarga besar, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung ibu menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif bagi bayi usia 0-6 bulan di Desa Karangraharja. Sebanyak 30 orang mengikuti kegiatan sosialisasi dan pemberdayaan keluarga ini. Kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang pentingnya ASI eksklusif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan sebelum dan sesudah kegiatan tentang ASI eksklusif. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, hanya 4 peserta (13,3%) yang memiliki pengetahuan baik, 6 peserta (20%) memiliki pengetahuan cukup, dan 20 peserta (66,7%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 26 orang (86,7%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), dan pengetahuan kurang hanya 1 orang (3,3%). Rata-rata tingkat pengetahuan keluarga meningkat dari 43% sebelum penyuluhan menjadi 77% setelahnya, dengan peningkatan rata-rata sebesar 79%.

**Kata Kunci:** ASI Eksklusif;Pemberdayaan Keluarga;Keberhasilan ASI Eksklusif;

Submitted: 2024-12-15

Revised: 2024-12-20

Accepted: 2024-12-26

### Pendahuluan

Pemberdayaan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan ASI eksklusif, yaitu memberikan air susu ibu (ASI) sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan. Proses pemberdayaan ini melibatkan dukungan aktif dari suami, keluarga besar, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu dalam menyusui.

Pemberdayaan keluarga untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif dapat dilakukan melalui pendidikan dan penyuluhan. Keluarga perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif bagi kesehatan bayi dan ibu. Kegiatan pemberdayaan ini mencakup penyuluhan tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, serta pentingnya menjaga kebersihan selama

menyusui. Peran suami sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada istri. Selain itu, keluarga besar juga dapat berkontribusi dengan memberikan dukungan moral kepada ibu dan menciptakan suasana rumah yang nyaman serta bebas dari stres.. (World Health Organization (WHO), 2022)

Fasilitas dan akses terhadap sumber daya bagi keluarga mencakup penyediaan layanan yang mendukung ibu menyusui, seperti konsultasi dengan konselor laktasi dan pemenuhan kebutuhan makanan bergizi untuk ibu. Keluarga juga dapat menciptakan lingkungan rumah yang mendukung, misalnya menyediakan tempat yang tenang dan nyaman untuk menyusui serta mengurangi pengaruh budaya atau tradisi yang dapat menghambat keberhasilan ASI eksklusif. Pemberdayaan keluarga berperan penting dalam mengubah pandangan dan kebiasaan yang tidak mendukung ASI dengan memberikan informasi yang akurat dan menghilangkan mitos-mitos yang keliru di masyarakat. Selain itu, pelibatan masyarakat dapat dilakukan dengan memberikan dukungan positif kepada ibu menyusui dan mengurangi tekanan untuk menggunakan susu formula. Dukungan juga perlu diperluas ke tempat kerja dengan menyediakan fasilitas seperti ruang menyusui atau memberi waktu istirahat yang cukup bagi ibu untuk memompa ASI (Kemenkes & R1, 2021).

Pemberian ASI eksklusif pada bulan-bulan awal kehidupan bayi merupakan salah satu strategi yang direkomendasikan untuk meningkatkan peluang kelangsungan hidup anak. Ketika proses menyusui dilakukan dengan tepat, hampir 1,3 juta kematian anak per tahun dapat dicegah. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menentukan durasi optimal pemberian ASI eksklusif. (Ummi Kulsuma & Ediyono, 2022)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ASI adalah sumber nutrisi utama yang sangat direkomendasikan untuk bayi selama enam bulan pertama kehidupan. WHO menyarankan pemberian ASI eksklusif (tanpa tambahan makanan atau minuman lain) hingga bayi berusia enam bulan, kemudian dilanjutkan dengan ASI yang dikombinasikan dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga usia dua tahun atau lebih. ASI mengandung nutrisi penting seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sangat dibutuhkan bayi. Selain itu, ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Pemberian ASI juga mendukung perkembangan otak secara optimal dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Selain manfaat langsung, pemberian ASI juga dapat mengurangi risiko bayi terkena penyakit kronis di masa depan, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. (WHO, 2018).

Banyak faktor yang memengaruhi kemampuan seorang ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, yang dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, tingkat pengetahuan, persepsi, serta kondisi kesehatan ibu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dukungan dari orang-orang terdekat, promosi susu formula, serta pengaruh sosial dan budaya (Rahmadhona, 2017). Salah satu faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif adalah pengalaman menyusui. Bagi ibu primipara, pengalaman ini sering kali dipenuhi dengan tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan, yang menuntut kemampuan untuk memulai dan mempertahankan proses menyusui meskipun dukungan infrastruktur yang diperlukan tidak memadai (Demirci, Dkk, 2018).

## **Metode**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini meliputi penyuluhan dan pemberdayaan keluarga untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif yang disampaikan oleh dosen kepada ibu-ibu dengan bayi usia 0-6 bulan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara. Sebanyak 30 ibu yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan, bersama keluarga mereka, hadir dalam acara ini.

Metode pengabdian masyarakat ini terdiri dari penyuluhan pre dan post mengenai ASI eksklusif. Kegiatan ini dilaksanakan pada 19 Desember 2024, dengan dua sesi. Pada sesi pertama,

peserta diberikan soal pretest yang berisi 10 pertanyaan benar-salah tentang ASI eksklusif. Selanjutnya, penyuluhan diberikan mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, dengan melibatkan ibu dan keluarga untuk mendukung ibu dalam memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Setelah penyuluhan selesai, soal posttest diberikan kepada keluarga untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka.

Untuk menilai tingkat pengetahuan atau kemampuan individu, dapat digunakan skala pengukuran yang membagi tingkat pengetahuan ke dalam tiga kategori berikut: (Arikunto, 2013):  
Kategori baik jika nilainya  $\geq 75\%$   
Kategori cukup jika nilainya 56-74%  
Kategori kurang jika nilainya  $\leq 55\%$

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah suami atau keluarga ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan, dengan total peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan ini telah melalui berbagai tahapan persiapan agar dapat terlaksana sesuai dengan tanggal yang telah disepakati, yaitu pada 10 November 2024, di Desa Karangraharja.

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan suami atau keluarga dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif melalui pendidikan dan penyuluhan kepada keluarga, serta meningkatkan pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif untuk kesehatan ibu dan bayi. Pemberdayaan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif, yaitu memberikan air susu ibu (ASI) sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Pemberdayaan ini melibatkan partisipasi aktif suami dan keluarga besar.

Sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa 4 orang (13,3%) memiliki pengetahuan baik, 6 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup, dan 20 orang (66,7%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, jumlah responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 26 orang (86,7%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), dan pengetahuan kurang hanya 1 orang (3,3%). Sosialisasi dan penyuluhan serta pemberdayaan keluarga yang dilakukan melalui distribusi leaflet kepada ibu dan keluarga tentang ASI eksklusif bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemberian ASI eksklusif 0-6 bulan. Berdasarkan data yang dikumpulkan setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif di Desa Karangraharja, dengan sebagian besar sasaran telah mengetahui dan memahami tentang ASI eksklusif 0-6 bulan, yaitu 26 orang (86,7%) dengan pengetahuan baik, 3 orang (10%) dengan pengetahuan cukup, dan 1 orang (3,3%) dengan pengetahuan kurang. Hasil ini dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1.**

#### **Tingkat pengetahuan keluarga dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif**

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Baik	4	13,3	26	86,7
Cukup	6	20	3	10
Kurang	20	66,7	1	3,3
	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata tingkat pengetahuan keluarga mengalami peningkatan, yaitu dari 43% sebelum penyuluhan menjadi 77% setelah penyuluhan. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 79% antara sebelum dan sesudah

penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga tentang ASI eksklusif sudah cukup baik dan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan, sehingga berpotensi meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

Pengetahuan keluarga tentang ASI eksklusif dapat menjadi faktor kunci dalam memotivasi dan mendukung ibu menyusui, serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk proses menyusui tersebut (Siddiqi, A., & Bawany, 2019). Dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Dukungan dari keluarga, khususnya suami, dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dan memberikan motivasi tambahan dalam proses menyusui (Sumarni & Oktavianisya, 2018).

Pemberian ASI dimulai dengan inisiasi menyusui dini, yaitu proses di mana ibu langsung menyusui bayinya dalam waktu 30 menit setelah kelahiran. Tujuan inisiasi ini bukan hanya untuk memberikan nutrisi (nutritive sucking), tetapi juga untuk melatih bayi agar terbiasa menghisap puting susu, serta mempersiapkan ibu dalam memulai produksi ASI (Rohani Siregar, 2022).

Salah satu manfaat dari Inisiasi Menyusui Dini adalah merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI. Selain itu, inisiasi ini juga mendukung keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, memperpanjang durasi menyusui, merangsang produksi susu, dan memperkuat refleks mengisap bayi dalam satu jam pertama setelah kelahiran (Siregar, 2023).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI saja kepada bayi hingga usia 6 bulan, serta memberikan dukungan psikologis dan memastikan ibu mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang (Sudiharto., 2007).



Gambar 1. Penyuluhan tentang ASI Eksklusif



Gambar 2. Keikutsertaan keluarga dalam sosialisasi dan penyuluhan ASI Eksklusif



Gambar 2. Keikutsertaan keluarga dalam sosialisasi dan penyuluhan ASI Eksklusif



Gambar 3. Pemberdayaan Keluarga dalam keberhasilan ASI Eksklusif

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat mengenai pemberdayaan keluarga untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif di Desa Karangraharja, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan keluarga sebelum penyuluhan adalah 43%, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 77%. Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan keluarga sebesar 79% antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga tentang ASI eksklusif sudah cukup baik, sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan dan meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

Disarankan agar suami dan keluarga terus memberikan dukungan untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif agar semakin meningkat. Peran suami sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada istri, sementara keluarga besar juga dapat memberikan dukungan moral serta menciptakan lingkungan rumah yang nyaman dan bebas dari stres.

**Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (2013). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Demirci, & Dkk. (2018). "I Just Want to Do Everything Right:" Primiparous Women's Accounts of Early Breastfeeding via an App-Based Diary. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(2), 163. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2017.09.%0A010>
- Kemendes, & R1. (2021). *pedoman pemberian ASI eksklusif dan peran keluarga dalam mendukung ibu untuk menyusui*.
- Rahmadhona, dkk. (2017). faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Kota Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 6(2), 12–1.
- Rohani Siregar. (2022). Pelatihan dan pendampingan Kader Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menyusui Dini dan Pemberian Kolostrum di Desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2082–2087.
- Siddiqi, A., & Bawany, S. A. (2019). The Role of Family Support in Successful Exclusive Breastfeeding: A Review of Literature. *Journal of Family & Community Medicine*, 26(3), 103–109.
- Siregar, R. (2023). Simulasi Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Pada Ibu Hamil. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1661–1665.
- Sudiharto. (2007). *"Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural"*. Jakarta: EGC.
- Sumarni, S., & Oktavianisya, N. (2018). Pendampingan Keluarga Dalam Memberikan Dukungan Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 3(2), 82. <https://doi.org/10.33366/japi.v3i2.954>
- Ummi Kulsuma, & Ediyono, S. (2022). *PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MENINGKATKAN CAKUPAN ASI EKSKLUSIF*. 6(2), 69-75 | 69.
- WHO. (2018). *Promoting and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services*. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam menyukseskan ASI eksklusif dan mengurangi hambatan yang dihadapi ibu*.