

**INCREASING PREGNANT WOMEN'S READINESS IN FULFILLING  
THE WELFARE OF BREASTFEEDING MOTHERS****Yenny Okvitasari<sup>1\*</sup>, Ruslinawati<sup>2</sup>, Kristina Yuniarti<sup>3</sup>, Ni Putu Cindy  
Wulandari<sup>4</sup>, Rabiatal Zinan<sup>5</sup>**<sup>1-5</sup>Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email Korespondensi: okvitasari.yenny@gmail.com

Disubmit: 22 Mei 2024

Diterima: 09 Oktober 2024

Diterbitkan: 01 November 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.15337>**ABSTRAK**

Kesehatan ibu dan anak dalam keluarga merupakan salah satu indikator kesejahteraan ibu dan anak, keberhasilan upaya kesejahteraan dan kesehatan ibu diantaranya, dapat dilihat dari angka kematian ibu (AKI). Peran tenaga kesehatan sangat berpengaruh dan merupakan faktor dominan. Kesejahteraan ibu yang berhasil menyusui dari enam bulan dilukiskan sebagai keberhasilannya memberikan asupan yang terbaik sebagai tanda kepedulian terhadap keselamatan anak. Menyusui hal yang terbaik untuk bayi karena ASI dapat memberikan gizi yang cukup, sesuai dengan kebutuhan bayi selain ASI dan mudah di cerna pada usus bayi. Teknik menyusui merupakan hal yang penting dalam memulai proses menyusui ibu pada bayinya, hanya karena ibu tidak mengetahui teknik menyusui yang benar, seperti misalnya cara meletakkan bayi setelah menyusui dapat mengakibatkan puting susu terasa nyeri, ibu perlu belajar berinteraksi dengan bayi. Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada tahun 2022 tercatat hanya 67,96 % turun dari 69,7%, dan perlu dukungan intensif dari tenaga kesehatan agar cakupan bisa meningkat. Tujuan pengabdian adalah meningkatkan kesiapan ibu dalam upaya pemenuhan kesejahteraan ibu menyusui. Metode yang digunakan dengan melakukan pengajaran bagaimana meningkatkan kesejahteraan bayi seperti bagaimana teknik menyusui yang benar, posisi menyusui benar, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI dan perlekatan bayi. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara langsung di Puskesmas Berangas Banjarmasin dengan alur pemberian kuesioner sebelum pemberian materi, peragaan, diskusi dan tanya jawab.

**Kata Kunci:** Kesiapan, Ibu Hamil, Kesejahteraan Ibu Menyusui**ABSTRACT**

*The health of mothers and children in the family is one indicator of the welfare of mothers and children. The success of maternal welfare and health efforts can be seen from the maternal mortality rate (MMR). The role of health workers is very influential and is a dominant factor. The well-being of mothers who successfully breastfeed from six months is described as their success in providing the best nutrition as a sign of concern for the child's safety. Breastfeeding is the best thing for babies because breast milk can provide adequate nutrition, according to the baby's needs apart from breast milk and is easily digested in the baby's intestines. Breastfeeding technique is an important*

thing in starting the mother's breastfeeding process for her baby, simply because the mother does not know the correct breastfeeding technique. It's true, for example, how to place a baby after breastfeeding can cause the nipple to feel sore, mothers need to learn to interact with the baby. Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia in 2022 was recorded at only 67.96%, down from 69.7%, and requires intensive support from health workers. so that coverage can increase. The aim of the service is to increase the readiness of mothers in efforts to fulfill the welfare of breastfeeding mothers. The method used is teaching how to improve the baby's welfare, such as correct breastfeeding techniques, correct breastfeeding position, emptying the breast, signs that the baby is getting enough breast milk and the baby's attachment. Community service is carried out directly at the Berangas Banjarmasin Community Health Center with the flow of giving questionnaires before giving material, demonstrations, discussions and questions and answers.

**Keywords:** Readiness, Pregnant Women, Welfare of Breastfeeding Mothers

## 1. PENDAHULUAN

Air susu Ibu (ASI) merupakan cairan yang keluar dari payudara seorang ibu yang mengandung berbagai zat gizi sesuai kebutuhan bayi. ASI eksklusif merupakan pemberian makan pada bayi berupa ASI tanpa makanan tambahan lain hingga berumur 6 bulan. ASI eksklusif penting diberikan karena menjadikan bayi mengalami tumbuh kembang yang normal, mencegah obesitas, mengontrol berat badan dengan optimal, juga membentuk kedekatan ibu dan anak. Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. (Pendidikan Kesehatan *et al.*, 2023). Organisasi Kesehatan dunia menyatakan bahwa hanya 2% bayi yang mengalami Inisiasi menyusui dini (IMD) dan hanya sekitar 40% bayi yang diberikan ASI eksklusif, bayi yang tidak diberikan ASI akan cenderung mudah sakit, bila bayi sakit maka dukungan nutrisi akan terganggu karena kemungkinan besar anak akan mengalami kesulitan makan dan hal ini mengakibatkan gizi buruk pada balita. (Gustiani Tarigan and Roos Etty, 2024) Menurut data Badan statistic (BPS) 2021 pemberian ASI eksklusif di Indonesia yaitu 52,5 % atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif. (Karisma Mutiara Dewisafitri, 2024) Click or tap here to enter text.

Menurut data Riskesdas tahun 2021, sebesar 52,5 % atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI secara eksklusif di Indonesia atau menurun 12 % dari angka di tahun 2019. Hal ini karena ketersediaan layanan edukasi tentang persiapan menyusui secara eksklusif untuk semua ibu hamil, baik secara tatp muka maupun melalui platform digital sangat diperlukan (UNICEF, 2022). (Mariana *et al.*, 2023) Upaya keberhasilan ASI eksklusif bisa dilakukan sejak kehamilan salah satunya dengan melakukan rutin perawatan payudara selama kehamilan, dengan demikian kepercayaan diri ibu semakin meningkat dalam menyusui bayi. (Krisna Hasnamuntaz *et al.*, 2021). Kesejahteraan atau subjektive well-being adalah kata ilmiah tentang bagaimana individu mengevaluasi diri (Diener, 2008). Kesejahteraan ibu yang berhasil menyusui lebih enam bulan dilukiskan sebagai keberhasilannya memberikan asupan yang terbaik sebagai tanda kepedulian terhadap keselamatan anak, ibu merasa bangga, puas, lega rindu dan cinta, dengan perasaan dan pikiran positif, ia mengutarakan

bahwa kemenangannya dalam keberhasilan menyusui berimbas positif pada diri dan dinamika interalasi dalam keluarga. (Wattimena *et al.*, no date a). Masa bayi balita adalah masa setelah dilahirkan sampai sebelum berumur 59 bulan, terdiri dari bayi baru lahir usia 0 - 28 hari, bayi usia 0 - 11 bulan dan anak balita usia 12 - 59 bulan. Kesehatan bayi dan balita sangat penting diperhatikan karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mentalnya sangat cepat. Kesehatan bayi sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan nutrisi yang cukup serta perawatan yang baik. Kesehatan sangat ditentukan oleh nutrisi yang diberikan oleh ibu melalui ASI, penting bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan. ASI sebagai makanan terbaik untuk bayi, merupakan pemberian Tuhan yang tidak dapat ditiru oleh para ahli dalam bidang pembuatan makanan bayi. (Kemenkes RI, 2023)

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Berangas di temukan beberapa ibu hamil dengan kehamilan pertama menyatakan belum mempunyai pengalaman tentang menyusui dan tidak mengetahui teknik menyusui yang benar, posisi menyusui, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI, perlekatan bayi, dan bagaimana menyendawakan bayi, pemberian informasi ini sangat tepat karena persiapan menyusui dimulai sejak masa kehamilan.

Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI, pentingnya ASI, bagaimana teknik menyusui yang benar, posisi menyusui, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI, perlekatan bayi, dan bagaimana menyendawakan bayi di masa kehamilan sehingga ibu dapat mempersiapkan diri guna menghadapi masa masa menyusui.

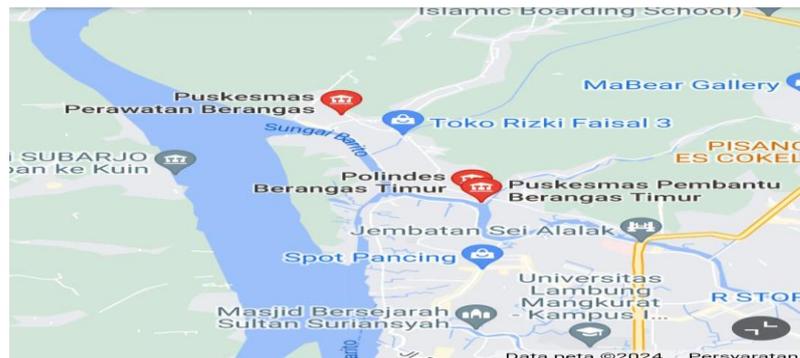
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi faktor yang mempengaruhi produksi ASI dimana bila teknik menyusui tidak benar, dapat menyebabkan puting lecet sehingga menjadikan ibu enggan menyusui dan bayi jarang menyusu, sering kali para ibu kurang mendapatkan informasi tentang manfaat ASI dan teknik menyusui yang benar. (Kusumawati Priyono and Yuliani, 2023)

Dalam proses menyusui terjadi interaksi emosi yang unik antara ibu dan anak yaitu melalui hisapan pada puting dan kontak kulit yang menciptakan kedekatan. Hisapan merangsang pengeluaran hormon prolaktin (hormon perangsang produksi susu) yang juga menciptakan ketenangan dalam diri ibu, serta mengurangi intensitas pengeluaran adrenalin. (Wattimena *et al.*, 2015b) Click or tap here to enter text.

Pemberian ASI eksklusif dan kesejahteraan anak telah disusun dalam undang undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dan undang undang no 4 tahun 1979 tentang kesejahteraan anak, bayi yang telah mendapatkan ASI akan lebih sehat dan terhindar dari berbagai penyakit infeksi, hal ini yang dapat menurunkan angka kematian bayi, dari aspek hukum pemberian ASI eksklusif berarti memenuhi hak anak untuk sehat sejahtera lahir dan batin, hal tersebut sesuai dengan peraturan yang menjamin hak anak untuk mendapat ASI, seperti yang tertuang dalam Undang undang no 36 tahun 2009 tentang kesehatan serta peraturan pemerintah no 33 tahun 2012 tentang ASI eksklusif. (Intan Zainafree, 2001)

Peta Lokasi:



Gambar 1. Peta Lokasi PKM

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### 1) Pengertian Tehnik Menyusui

Tehnik menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi faktor yang mempengaruhi produksi ASI dimana bila teknik menyusui tidak benar, dapat menyebabkan puting lecet sehingga menjadikan ibu enggan menyusui dan bayi jarang menyusu, sering kali para ibu kurang mendapatkan informasi tentang manfaat ASI dan teknik menyusui yang benar. (Kusumawati Priyono and Yuliani, 2023)

#### 2) Posisi menyusui yang benar (Sukses ASI Ekklusif 2016, no date)

- a) Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja
- b) Kepala dan tubuh bayi lurus
- c) Bada bayi menghadap ke dada ibunya
- d) Badan bayi dekat ke ibunya

#### 3) Pengosongan Payudara

- a) Bayi sebaiknya mengosongkan satu payudara sebelum disusukan dengan payudara yang lain
- b) Apabila bayi tidak disusukan dengan payudara yang kedua, untuk pemberian ASI berikutnya diberikan ASI pada payudara ke 2
- c) Bayi akan kenyang, bila diberikan susu pertama (more milk) maupun air susu ke-2 (hind milk) pada saat sekali minum

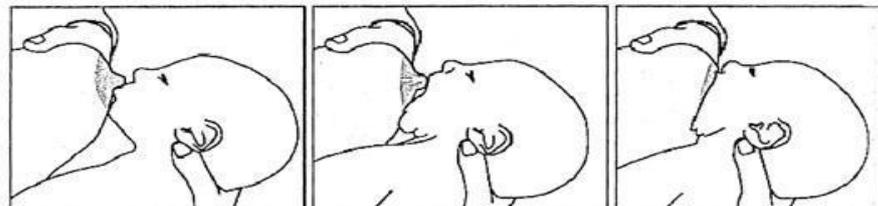
#### 4) Tanda bayi cukup ASI

- a) Bayi langsung tidur karena ASI memicu produksi hormon endorphin
- b) Buang air kecil lebih dari 6 kali sehari dengan warna urine tidak pekat dan bau menyengat
- c) Bayi akan melepas sendiri mulutnya dari payudara ibu Ketika telah puas
- d) Berat badan naik dari 500 gram sampai 1 kg/bulan pada trimester pertama
- e) Bayi akan BAB 2X sehari dengan tinja berwarna kuning atau gelap dan berwarna lebih cerah setelah hari ke 15

5) Gambar 1. cara menyusui benar



6) Gambar 2. perlekatan bayi yang benar saat menyusui



1. Sentuh bibir bayi supaya bayi mau membuka lebar mulutnya.

2. Dekatkan bayi sehingga dagu dan bibir bawah menempel pada payudara.

3. Usahakan sebanyak mungkin daerah aerola masuk ke dalam mulut bayi.

7) Gambar 3. menyendawakan bayi setelah menyusui



#### 4. METODE

Kegiatan pengkajian berlangsung hari selasa, 09 Januari 2024 pukul 09.00 wita sampai dengan pukul 12 .00 Wita

Kegiatan dilakukan dengan 4 tahapan sebagai berikut:

1) Pra Persiapan

Tim membuat proposal kegiatan dan mendapatkan ijin pelaksanaan dari Puskesmas setempat, dengan penentuan tanggal dan waktu yang disepakati.

2) Persiapan

Menyiapkan lembar kuesioner tentang ASI, manfaat menyusui, tehnik menyusui, posisi menyusui benar, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI dan perlekatan benar saat menyusui untuk diberikan kepada ibu hamil

3) Pelaksanaan

Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan dengan terlebih dahulu membuat pembagian tugas dari tim sebagai pemateri, pendemonstrasi, dokumentasi dan absensi Adapun alat yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa Leaf let, LCD, laptop, Lembar pre tes dan post tes, Phantom

bayi dan phantom payudara. Sebelum di mulai pemberian materi tim membagikan kuesioner kepada peserta

4) Penutup

Kegiatan diakhiri dengan pembagian kuesioner dibagikan kembali kepada peserta hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil kegiatan yang telah dicapai secara umum yang meliputi ketercapaian tujuan, keberhasilan target jumlah peserta pengabdian proses penyuluhan, serta kemampuan peserta dalam memahami materi .

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan pengenalan dan menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan. Sebelum materi disampaikan peserta diminta mengisi kuesioner pretest terkait ASI, manfaat menyusui, tehnik menyusui, posisi menyusui benar, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI dan perlekatan benar saat menyusui

Pada saat penyuluhan ibu hamil sangat antusias dengan bertanya dan berdiskusi tentang beberapa hal terkait ASI dan bagaimana menyusui yang benar, beberapa ibu masih kurang memahami tentang konsep ASI, manfaat menyusui, tehnik menyusui, posisi menyusui benar, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI dan perlekatan benar saat menyusui, beberapa ibu menyampaikan keluhan keluhan yang dirasakan seperti ketidakpercayaan diri terkait apakah nanti bisa memberikan ASI kepada bayinya, apakah bayinya nanti dapat mendapatkan ASI yang maksimal

Penyampaian materi juga dilakukan dengan metode demonstrasi dengan alat peraga bayi tentang bagaimana menyusui yang benar sehingga membuat ASI lancar , ibu dan bayi dalam keadaan yang nyaman, pada sesi ini ibu hamil juga dipersilahkan untuk praktik secara langsung mencoba menyusui yang benar agar tidak salah nantinya Ketika sudah melahirkan dan ingin menyusui anaknya. Para peserta terlihat antusias dalam mempraktikan hal tersebut.

Akhir sesi di tutup dengan kegiatan post test dan penyampaian kesimpulan, kegiatan post test dilakukan untuk mengukur apakah terjadi peningkatan pengetahuan terkait ASI dan bagaimana menyusui yang benar, beberapa ibu masih kurang memahami tentang konsep ASI, manfaat menyusui, tehnik menyusui, posisi menyusui benar, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI dan perlekatan benar saat menyusui pada peserta setelah di berikan materi. Adapun hasil pre test dan post test dapat dilihat pada table berikut ini :

**Tabel 1. Tingkat pengetahuan edukasi peningkatan kesiapan ibu hamil dalam pemenuhan keseimbangan menyusui**

Tingkat Pengetahuan	Pre -Test		Post Test	
	N	%	N	%
Baik	17	81,0	21	100
Kurang baik	4	19,0	0	0
Total	21	100	21	100

Hasil kuesioner pre test dan post test yang di bagikan kepada peserta didapatkan peserta yang berpengetahuan baik sebanyak 17 orang (81,0 %) meningkat menjadi 21 orang (100%), dari hasil tersebut dapat dilihat

peningkatan persentasi pada peserta dengan pengetahuan baik dan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi Kesejahteraan ibu menyusui. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari dan mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan dirinya dan kesehatan orang lain, metode penyampaian pesan dalam komunikasi dapat berupa komunikasi satu arah maupun komunikasi dua arah, media sebagai saluran informasi merupakan salah satu komponen penting dalam Pendidikan Kesehatan, media sangat beragam sehingga dalam pemilihan dapat disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan. (Dra R Sitti Nur Djannah and Chayanita Sekar Wijaya Mohammad Nur Jamko Larasajeng Permata Sari Nuri Hastuti Rendi Ariyanto Sinanto Reni Maelani Atikah Nurhesti Kurnia Yuliawati, 2020), hal ini di buktikan dengan telah dilaksanakan edukasi dengan menggunakan media slide, dan juga demonstrasi yang dilakukan serta di bagikannya leafleat pada ibu hamil.

Kesiapan ibu dalam menyusui mencerminkan Upaya ibu untuk bisa meningkatkan kemampuan untuk menyusui sehingga dapat berhasil memberikan ASI kepada bayi, ibu yang belum ada kesiapan menyusui akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi untuk memberikan ASI kepada bayinya, begitu pula sebaliknya kesiapan ibu akan berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. (Khoiriyah *et al.*, 2024)

Ibu dalam fase menyusui mempunyai banyak permasalahan pada dirinya baik bersifat fisik maupun psikologis hal ini akan mempengaruhi sikap ibu dalam perilakunya bagaimana memberikan ASI yang benar, terlebih dengan ibu yang menyusui dengan pengalaman yang pertama, hal ini akan menimbulkan stress yang berkepanjangan dan menyebabkan terganggunya atau ketidakseimbangan hormon prolactin dan berdampak pada pengeluaran ASI yang tidak efektif bagi ibu dan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan pada bayi, dengan pengetahuan yang diberikan terkait tentang ASI, pentingnya ASI, bagaimana tehnik menyusui yang benar, posisi menyusui, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI, perlekatan bayi, dan bagaimana menyendawakan bayi maka ibu akan lebih siap, dan akan lebih baik pengetahuan ini di berikan disaat fase kehamilan, ini akan membawa ketenangan secara psikologis, dan ini akan berdampak pada keseimbangan hormon ibu dan produksi ASI. kelancaran produksi ASI saling berhubungan karena terkait dengan pengalaman ibu dalam proses menyusui yang meliputi banyak hal salah satunya yaitu memposisikan bayi dengan benar saat menyusui. Ini dikarenakan menyusui dengan teknik yang salah menimbulkan ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya enggan menyusui. Hal ini dapat menyebabkan kebutuhan ASI bayi tidak tercukupi. ibu hamil biasanya menyebabkan ibu mengalami kelelahan, kecapekan, kesakitan dan mengalami kecemasan yang membuat hormon kortisol naik dalam darah. Hormon kortisol yang tinggi akan mempengaruhi laktasi, kortisol yang tinggi menyebabkan produksi hormon oksitosin terhambat sehingga berpengaruh dengan tidak sempurnanya *refleks let-down* untuk mengularkan produksi ASI. Sehingga ibu dapat mempersiapkan diri guna menghadapi masa menyusui.

Rekomendasi pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan masih terlalu sulit untuk dilaksanakan, maka perlu sekali Upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif pada bayi, kelas ibu hamil adalah sarana untuk belajar bersama

tentang Kesehatan kehamilan, persalinan, nifas dan pemberian ASI eksklusif. (Septyani Permatasari and Kurnia Dewi, no date). Kegiatan pemberian edukasi terkait peningkatan kesiapan ibu hamil dalam pemenuhan kesejahteraannya ibu menyusui merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, yang mana jika selama kehamilan tidak mendapatkan informasi maka akan berpengaruh terhadap pemberian ASI pada bayinya, selanjutnya dengan pengetahuan ini akan menimbulkan kesadaran dan akan menyebabkan perubahan perilaku dengan mempersiapkan diri untuk pemberian ASI dengan maksimal. (Bidan *et al.*, 2021). Pemberian ASI pada bayi mempunyai manfaat, ASI sebagai antibodi dalam menciptakan sumber daya manusia yang sehat serta berkualitas sesuai penerapan ASI dimasa pembentukan fisik, psikis, sosial dan spiritual (Nurhidayah *et al.*, 2023). Ibu hamil Ketika menjelang proses persalinan harus yakin akan kemampuannya dalam memberikan ASI secara eksklusif. Keyakinan ini juga didukung setelah mereka mengetahui berbagai manfaat ASI seperti ASI baik untuk ibu, hemat pengeluaran, praktis langsung diberikan kepada bayi dan membuat bayi sehat karena mengandung antibodi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prabasiwi, Fikawati dan Safiq (2015) tentang ASI eksklusif dan persepsi ketidakcukupan ASI adalah pengetahuan. Ibu yang pengetahuannya kurang sebesar 12,4 lebih besar mengalami persepsi ketidakcukupan ASI dibandingkan dengan ibu yang pengetahuannya baik, hasil ini memperlihatkan bahwa pengetahuan peserta merupakan salah satu hal yang sangat menentukan keberhasilan pemberian ASI secara maksimal. (Sri Nuriaty Masdiputri, Deswita Puteri and Hikmah, 2022)

Menjaga kesehatan mental dan psikologis ibu juga perlu dilakukan sejak proses kehamilan sampai dengan melahirkan dan menyusui, karena dengan mental yang sehat ibu mampu melalui proses menyusui dengan baik. Pemberian ASI eksklusif kepada bayi sangat penting dilakukan oleh ibu, untuk itu para perawat yang bertugas di puskesmas terus memberikan informasi yang tepat, memotivasi dan mendorong ibu untuk tetap memberikan bayinya ASI eksklusif dan perawat selalu menganjurkan kepada keluarga untuk selaluterlibat dan memberikan dukungan kepada ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Selain ibu sendiri faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI dipengaruhi peran dan dukungan keluarga ini tergambar dari Keluarga membantu ibu dalam memenuhi mempersiapkan pemberian ASI, Keluarga membantu ibu dalam menjaga kesehatan agar dapat memberikan ASI, Keluarga membantu menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam memberikan ASI, Keluarga membina hubungan yang baik dengan petugas kesehatan untuk membantu ibu pemberian ASI, Keluarga membantu ibu dalam memilih cara yang tepat untuk pemberian ASI, Keluarga memotivasi ibu untuk memberikan ASI, Keluarga menyediakan waktu kepada ibu untuk mendengarkan keluhan ibu tentang hambatan pemberian ASI dan Keluarga memberikan penghargaan apabila ibu memberikan ASI. Dukungan dari keluarga termasuk suami, orang tua atau saudara lainnya sangat menentukan keberhasilan menyusui. Karena pengaruh keluarga berdampak pada kondisi emosi ibu sehingga secara tidak langsung mempengaruhi produksi ASI. Seorang ibu yang mendapatkan dukungan dari suami dan anggota keluarga lainnya akan meningkatkan pemberian ASI kepada bayinya. Sebaliknya dukungan yang kurang maka pemberian ASI menurun



Gambar 2. Ibu hamil mengikuti edukasi peningkatan kesiapan ibu hamil dalam pemenuhan kesejateraan menyusui

Manajemen diri dimulai dari sadar diritentang keunggulan ASI, keadaan ini menumbuhkan afektif positif yang kemudian berperan dalam determinasi diri untuk menentukan sikap yang kuat dan bijak, ia memperjuangkan hak dan kepentingan anak untuk mendapat ASI, menghadapi tantangan, masalah stress fisik/ psikis, kepentingan pribadi saerta godaan, tujuan ingin di capai untuk kepentingan ibu, anak serta keluarga. MANajemen yang baik pada seluruh proses ini terlibat sebagai keberhasilan ibu untuk menyusui lebih dari enam bulan yang mensejahterakan ibu dan anak dalam Kesehatan, kebahagiaan, komunikasi dan kedekatan, keadaan ini meluas sebagai kesejahteraan keluarga dan ekonomi. (Wattimena *et al.*, 2015b)



Gambar 3. Ibu hamil mengikuti edukasi peningkatan kesiapan ibu hamil dalam pemenuhan kesejateraan menyusui

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, peserta menunjukkan antusias yang baik. Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat peserta mampu memahami terkait peningkatan kesiapan ibu hamil dalam pemenuhan kesejahteraan ibu menyusui, ditunjukkan dengan

kemampuan menjawab pertanyaan /questioner yang telah di bagikan, setelah dilakukan evaluasi. Nilai rata-rata pretest sebesar 80% sedangkan nilai rata-rata post test sebesar 94%. Harapannya setelah dilakukan pengabdian masyarakat peserta dapat memahami dan dan memberikan kesejahteraan baik pada ibu sendiri maupun pada bayi, dukungan petugas kesehatan sangat penting dalam pemberian ASI eksklusif, dukungan petugas kesehatan ini dibuktikan dengan pemberian informasi yang tepat tentang ASI eksklusif, memberikan bantuan yang segera apabila ibu memerlukan bantuan dan memberikan motivasi dan penghargaan kepada ibu dan keluarga dalam mempertahankan dan menjaga pola hidup sehat salah satunya dalam pemberin ASI eksklusif. Puskesmas sebaiknya menyediakan media yang diperlukan dalam memberikan penyuluhan tentang ASI , pentingnya ASI, bagaiman tehnik menyusui yang benar, posisi menyusui, pengosongan payudara, tanda bayi cukup ASI, perlekatan bayi, dan bagaimana menyendawakan bayi di masa seperti leaflet atau brosur. kehamilan sehingga ibu dapat mempersiapkan diri guna menghadapi masa masa menyusui

Terimakasih yang tidak terhingga kepada pihak Puskesmas Berangas karena telah memberikan kesempatan kepada dosen dosen Program Studi S1 Keperawatan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang peningkatan kesiapan ibu hamil dalam pemenuhan kesejahteraan ibu menyusui. Semoga pengabdian Masyarakat ini dapat membantu mewujudkan generasi yang sehat dan cerdas dengan pemberian kesjahteraan ASI, diharapkan kegiatan seperti ini diadakan secara terus menerus oleh perangkat desa, tenaga Kesehatan dan kader setempat yang saling bekerjasama, jika dimungkinkan kegiatan tidak hanya dilaksanakan oleh satu desa saja melainkan untuk desa-desa lainnya, dan kegiatan ini dapat dijadikan acuan untuk dilaksanakan kegiatan yang serupa di wilayah lain, selain itu harapannya di dalam setiap program- program penyuluhan kesehatan ibu hamil dan menyusui yag ada di puskesmas selalu melibatkan dosen dosen keperawatan fakultas keperawatan dan ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, sehingga dapat memberikan informasi teraupdate terkait ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan maternitas.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Khasanah, Y. Y. (N.D.). *Lima Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Ibu Dan Anak Pasca Melahirkan*.
- Putri Rahayu, Y., Oktavia, E., Azka, A., Ummi Khasanah Yogyakarta, P., & Kunci, K. (N.D.). *Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Yang Benar Di Rskia Pku Muhammadiyah Kotagede Yogyakarta Tahun 2023*.
- Wattimena, I., Dwi, Y., Werdani, W., Keperawatan, F., Katolik, U., Mandala, W., Bernadette, S., Novita, D., & Dewi, D. A. L. (N.D.). *Manajemen Laktasi Dan Kesejahteraan Ibu Menyusui*.
- Who. (2023, August 1). *World Breastfeeding Week*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>.
- Bidan, P. Et Al. (2021) *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Dan Persiapan Menyusui Eksklusif, Journal Of Community Service In*

- Education. Available At: [Http://Journal.Univetbantara.Ac.Id/Index.Php/EdumorexXXXXXXXXXXx|20](http://Journal.Univetbantara.Ac.Id/Index.Php/EdumorexXXXXXXXXXXx|20).
- Dra R Sitti Nur Djannah, O.D. And Chayanita Sekar Wijaya Mohammad Nur Jamko Larasajeng Permata Sari Nuri Hastuti Rendi Ariyanto Sinanto Reni Maelani Atikah Nurhesti Kurnia Yuliawati, Mk. (2020) *Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Perubahan Perilaku*.
- Gustiani Tarigan, Y. And Roos Ety, C. (2024) 'Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Ibu Hamil Dalam Memberikan Asi Eksklusif Di Klinik Nusantara Kesehatan', (1), Pp. 181-188.
- Intan Zainafree (2001) 'Kebijakan Asi Eksklusif Dan Kesejahteraan Anak Mewujudkan Hak-Hak Anak', *Soepa Jurnal Hukum Kesehatan*, 2.
- Kemendes RI (2023) *Bayi Dan Balita Kurang 5 Tahun*, [Htpps://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Kategori-Usia/Bayi-Dan-Balita](https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Kategori-Usia/Bayi-Dan-Balita).
- Khoiriyah, E. Et Al. (2024) 'Pengaruh Metode One Student One Client (Osoc) Terhadap Kesiapan Ibu Menyusui', *Jurnal Kebidanan*, Xvi(01). Available At: [Http://Www.Ejurnal.Stikeseub.Ac.Id](http://Www.Ejurnal.Stikeseub.Ac.Id).
- Krisna Hasnamuntaz, S. Et Al. (2021) 'Perawatan Payudara Dalam Kehamilan Dan Pemberian Asi Eksklusif', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(2), Pp. 708-715. Available At: [Htpps://Doi.Org/10.34011/Jks.V2i2.746](https://Doi.Org/10.34011/Jks.V2i2.746).
- Kusumawati Priyono, P. And Yuliani, E. (2023) *Perbedaan Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Metode Simulasi Dengan Metode Simulasi Dan Poster Tentang Teknik Menyusui Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Menyusui*.
- Karisma Mutiara Dewisafitri (2024) 'Lampiran Depan Kharisma - Kharisma Mutiara', *Jurnal Kebidanan* [Preprint].
- Mariana, F. Et Al. (2023) *Edukasi Tentang Persiapan Menyusui Secara Eksklusif Pada Kelompok Ibu Hamil Education About Preparation For Exclusive Breastfeeding In Pregnant Mothers*. Available At: [Htpps://Wpcpublisher.Com/Jurnal/Index.Php/Majalahcendekiamengabd](https://Wpcpublisher.Com/Jurnal/Index.Php/Majalahcendekiamengabd).
- Nurhidayah, N. Et Al. (2023) 'Persiapan Laktasi Dan Pemeriksaan Hemoglobin Ibu Hamil Dan Ibu Nifas', *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), P. 1095. Available At: [Htpps://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i2.13228](https://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i2.13228).
- Pendidikan Kesehatan, P. Et Al. (2023) 'Implementation Of Health Education Regarding Pregnancy Hazard Sign To Increase Knowledge Of Primigravida Pregnant Women In The Work Area Of Uptd Puskesmas Purwosari Kec. North Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Septyani Permatasari, A. And Kurnia Dewi, R. (No Date) *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Kelas Ibu Hamil*.
- Sri Nuriaty Masdiputri, R., Deswita Puteri, M. And Hikmah, T. (2022) 'Edukasi Asi Eksklusif Untuk Persiapan Menyusui Menjelang Persalinan', *Amjpm*, 2(1), Pp. 7-12.
- Sukses Asi Eksklusif 2016* (No Date).
- Wattimena, I. Et Al. (No Date A) *Manajemen Laktasi Dan Kesejahteraan Ibu Menyusui*.
- Wattimena, I. Et Al. (2015b) *Manajemen Laktasi Dan Kesejahteraan Ibu Menyusui*. Surabaya.