



Opimalisasi Gizi Bayi Melalui ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas

Wira Meiriza^{1*}, Nayla Putri Azzahra¹, Devi Permata Hati¹, Okta Mila Ramadani¹

¹Universitas Perintis Indonesia, Bukittinggi, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 12 September 2025

Revisi: 17 September 2025

Diterima: 23 September 2025

Diterbitkan: 30 September 2025

Kata Kunci

Gizi, Bayi, ASI Eksklusif

Correspondence

E-mail: wirameiriza89@gmail.com*

A B S T R A K

Masa awal kehidupan bayi, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sangat penting karena menentukan kualitas tumbuh kembang anak yang akan datang. Bayi membutuhkan asupan gizi yang ideal selama periode ini agar pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan mereka berkembang dengan baik. Selama enam bulan pertama kehidupan bayi, salah satu cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi adalah dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI), tanpa makanan atau minuman lain. Meskipun kampanye ASI eksklusif sudah lama dilakukan di Indonesia, cakupan pemberian ASI masih belum optimal, termasuk di Kota Bukittinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI ini. ASI eksklusif cukup terbukti dapat menurunkan risiko stunting dengan memastikan bayi memperoleh nutrisi yang cukup dan dilindungi dari penyakit infeksi. Oleh karena itu, dukungan untuk ibu menyusui dan edukasi menyusui adalah langkah yang baik diberikan kepada masyarakat. Kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai pemberian ASI eksklusif serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Para ibu yang mengikuti kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif bertanya terkait berbagai permasalahan yang mereka alami dalam proses menyusui. Dengan demikian diharapkan ibu mampu menerapkan teknik menyusui yang benar serta lebih siap dalam mengatasi masalah laktasi yang mungkin muncul.

Abstract

The early stages of a baby's life, especially the First 1,000 days, are crucial because they determine the quality of the child's future growth and development. Babies require ideal nutritional intake during this period for proper physical growth, brain development, and immune system development. During the first six months of a baby's life, one of the best ways to meet a baby's nutritional needs is through breast milk, without any other food or drink. Although the exclusive breastfeeding campaign has been implemented in Indonesia for some time, breastfeeding coverage remains suboptimal, including in Bukittinggi City. One contributing factor is the lack of education, outreach, advocacy, and campaigns related to breastfeeding. Exclusive breastfeeding has been proven to reduce the risk of stunting by ensuring babies receive adequate nutrition and are protected from infectious diseases. Therefore, supporting breastfeeding mothers and providing breastfeeding education is a good step to take in the community. This activity included counseling on exclusive breastfeeding and distributing leaflets as educational media. The mothers who participated in the activity showed high enthusiasm and actively asked questions regarding various challenges they experienced during the breastfeeding process. This is expected to enable mothers to apply correct breastfeeding techniques and be better prepared to address any lactation issues that may arise.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Masa awal kehidupan bayi, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sangat penting karena menentukan kualitas tumbuh kembang anak yang akan datang. Bayi membutuhkan asupan gizi yang ideal selama periode ini agar pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem

kekebalan mereka berkembang dengan baik. Selama enam bulan pertama kehidupan bayi, salah satu cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi adalah dengan memberinya hanya Air Susu Ibu (ASI), tanpa makanan atau minuman lain.

Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF), bayi yang diberi ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi bayi serta melindunginya dari berbagai penyakit infeksi. Setelah enam bulan, ASI harus dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang gizi seimbang hingga usia dua tahun. Bayi yang mendapat ASI eksklusif memiliki risiko yang lebih rendah terhadap infeksi saluran pernapasan, obesitas, penyakit tidak menular, dan diare di kemudian hari [1].

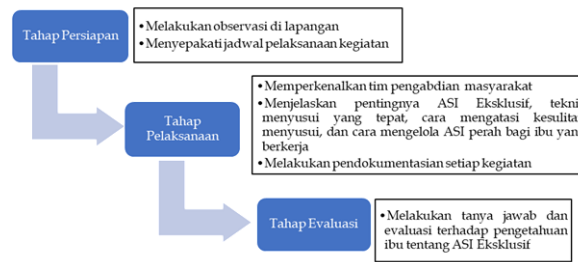
Meskipun kampanye ASI eksklusif sudah lama dilakukan di Indonesia, cakupan pemberian ASI masih belum optimal. Capaian pemberian ASI eksklusif nasional sebesar 63,9 % pada tahun 2023. Meskipun capaian telah melebihi target 50%. Capaian ini meningkat dari sebelumnya yaitu sebesar 61,5% tahun 2022 [2]. Meskipun begitu tentunya masih perlu dukungan dalam hal edukasi, dukungan keluarga, dan faktor sosial dan budaya [3]. ASI eksklusif cukup terbukti dapat menurunkan risiko stunting dengan memastikan bayi memperoleh nutrisi yang cukup dan dilindungi dari penyakit infeksi. Selain itu ASI eksklusif memiliki banyak manfaat bagi ibu. Ibu menyusui dapat membantu menunda kehamilan berikutnya (efek kontrasepsi alami atau LAM), mengurangi risiko perdarahan pasca persalinan, dan mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium [1][4]. Oleh karena itu, dukungan untuk ibu menyusui dan edukasi menyusui adalah langkah yang baik diberikan kepada masyarakat.

Kota Bukittinggi sebagai salah satu wilayah di Provinsi Sumatera Barat, juga menghadapi tantangan serupa. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2024 menunjukkan bahwa cakupan anak usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2023 adalah 69,29 % menurun dari tahun sebelumnya sebesar 82,37%. Bahkan Kecamatan Mandiangin Koto Selayan mencapai 98,47 % tahun 2022 terjadi penurunan pada tahun 2023 menjadi 55,82 %. Salah satu faktor yang mempengaruhi belum optimalnya pemberian ASI Eksklusif adalah belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI ini [5].

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Optimalisasi Gizi Bayi Melalui ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas" diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya ASI eksklusif, teknik menyusui yang tepat, cara mengatasi kesulitan menyusui, dan cara mengelola ASI perah bagi ibu yang bekerja. Melalui edukasi yang menyeluruh dan berbasis bukti, ibu diharapkan lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka sehingga mendapatkan asupan gizi yang optimal dan tumbuh menjadi generasi sehat, cerdas, serta berkualitas.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan kepada masyarakat khususnya ibu nifas di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Kota Bukittinggi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025 dalam bentuk pemberian penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Pelaksanaan kegiatan difokuskan pada peningkatan kesadaran masyarakat dalam memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, termasuk manfaatnya bagi bayi dan ibu serta kaitannya dengan pencegahan stunting. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Dari pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tentang optimalisasi gizi bayi melalui ASI eksklusif pada ibu nifas di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Kota Bukittinggi berjalan dengan baik dan lancar. Antusias ibu nifas sangat tinggi terhadap edukasi yang diberikan, dibuktikan dengan adanya proses tanya jawab dari para ibu. Dengan tingginya antusias masyarakat dalam kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan kesadaran masyarakat terutama pada ibu nifas dan dukungan keluarga dalam pemberian ASI eksklusif. Ibu menjadi lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka sehingga mendapatkan asupan gizi yang optimal dan tumbuh menjadi generasi sehat, cerdas, serta berkualitas. Diketahui bahwa pemberian ASI eksklusif bukan hanya salah satu solusi terbaik dan paling efektif untuk mengurangi malnutrisi pada bayi dan menurunkan angka kematian anak di bawah usia 5 tahun, tetapi juga memberikan banyak manfaat kesehatan bagi ibu [6]. Selain itu, melalui kegiatan ini para ibu diharapkan mampu menerapkan teknik menyusui yang benar serta lebih siap dalam menghadapi permasalahan laktasi.



Gambar 2. Pemberian edukasi kepada ibu nifas

3.2. Pembahasan

Mengoptimalkan pemenuhan gizi bayi melalui ASI Eksklusif merupakan tujuan yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Untuk mencapai hal tersebut dapat dilakukan dengan pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif. Hasil riset yang berkaitan dengan ASI eksklusif ini dapat didukung dari hasil penelitian Amalia, dkk (2020) bahwa pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pelaksanaan pemerasan dan pemberian ASI bagi ibu menyusui yang bekerja [7]. Dengan demikian ibu yang bekerja akan mengetahui cara mengelola ASI perah, sehingga tidak menjadi hambatan dalam pemberian ASI kepada bayinya. Kurangnya informasi yang benar dan akses terhadap informasi merupakan salah satu hambatan dalam pemberian ASI yang baik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan, ibu disarankan untuk rutin melakukan ANC selama kehamilan dan melakukan PNC setelah melahirkan [8].

Selain penguatan edukasi, meningkatkan dukungan keluarga dan lingkungan agar bisa mendukung proses menyusui juga menjadi capaian dalam kegiatan ini. Faktor yang sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui yang berhubungan dengan kepercayaan diri ibu adalah dukungan ayah atau suami. Peran suami adalah faktor penting dalam mendukung keberhasilan menyusui eksklusif. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Andriani, dkk (2025) bahwa breastfeeding father memberikan dampak kepada ibu dalam persiapan pemberian ASI pada bayi baru lahir [9]. Peran suami berupa dukungan suami sangat penting bagi ibu dalam persiapan memberikan ASI karena menimbulkan dampak positif baik secara fisik ataupun emosional. Dampak positif dari peran suami signifikan terhadap keberhasilan menyusui. Bentuk dukungan emosional kepada istri yang dilakukan seperti dengan memberikan pujian, dorongan, dan mengekspresikan kebanggaan atas keputusan istri untuk memberikan ASI eksklusif. Hal ini juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan antusiasme istri untuk selalu memberikan ASI [10]. Berdasarkan hasil riset yang telah diuraikan menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membantu mengurangi permasalahan terkait pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh dosen Program studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia kepada masyarakat, khususnya ibu nifas di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Kota Bukittinggi ini dilakukan melalui pemberian penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Ibu-ibu yang mendapatkan edukasi menunjukkan antusiasme yang tinggi dan aktif bertanya terkait permasalahan yang mereka alami dalam proses menyusui.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa Universitas Perintis Indonesia pada ibu nifas di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Kota Bukittinggi ini berupa penyuluhan mengenai pemberian ASI eksklusif serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Para ibu yang mengikuti kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif bertanya terkait berbagai permasalahan yang mereka alami dalam proses menyusui. Tingginya antusiasme tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya ibu nifas, serta mendorong dukungan keluarga dalam keberhasilan praktik menyusui. Selain itu, ibu-ibu juga diharapkan mampu menerapkan teknik menyusui yang benar serta lebih siap dalam mengatasi masalah laktasi yang mungkin muncul. Diharapkan para ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serta diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan perannya dalam memberikan pendampingan dan konseling laktasi.

Daftar Pustaka

- [1] WHO, "Infant and young child feeding Key facts," pp. 7-12, 2023.
- [2] Kemenkes RI, "Profil Kesehatan Indonesia 2022," 2022.
- [3] Kemenkes RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2024 Tentang Standar Teknis Pemenuhan Standar Pelayanan Minimal," 2024.
- [4] C. G. Victora et al., "Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect," *The Lancet*, vol. 387, no. 10017, pp. 475-490, 2016, doi: 10.1016/S0140-6736(15)01024-7.
- [5] Handayani N, "Profil Gender Anak Kota Bukittinggi," 2024.
- [6] M. Kalhor et al., "Predictors of exclusive breastfeeding: a systematic review and meta-analysis," *Int Breastfeed J*, vol. 20, no. 1, 2025.
- [7] E. Amalia, W. Meiriza, and R. A. Wahyuni, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pemerasan Dan Pemberian ASI Bagi Ibu Menyusui Yang Bekerja," *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, vol. 3, no. 1, pp. 84-91, 2020.
- [8] N. H. Agusningtyas, Y. L. R. Dewi, and B. Murti, "Effect of Antenatal Care and Postnatal Care on Exclusive Breastfeeding Practice: Meta Analysis," *Journal of Maternal and Child Health*, vol. 8, no. 6, pp. 672-681, 2023, doi: 10.26911/thejmch.2023.08.06.01.

- [9] Y. Andriani, O. Satria, and W. Meiriza, "Dampak Breastfeeding Father Dengan Persiapan Ibu Memberikan ASI," *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, vol. 3, no. 1, pp. 52–58, 2025, doi: 10.58184/miki.v3i1.588.
- [10] E. F. Rosa, M. Estiani, Suparno, and C. Claudia, "Dukungan Suami Terhadap Keberhasilan Menyusui Pada Ibu yang Mengalami Menyusui Tidak efektif," *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, vol. 8, 2023.