

Improving the Success of Exclusive Breastfeeding in Working Mothers Through Education and Assistance in Integrated Health Post-Hospital Lactation Management

Okta Zenita Siti Fatimah^{1*}, Nora Rahmanindar², Seventina Nurul Hidayah³, Dewi Fajarwati⁴

^{1,4}S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia

²Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Harkat Negeri

³Prodi Sarjana terapan Kebidanan, Universitas Harkat Negeri

Correspondence author: Okta Zenita Siti Fatimah, okta.zenita@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v8i1.3404>

Abstract

Breastfeeding is a natural process for every mother after giving birth, but many factors can influence it, such as culture/customs, family/social support, and the knowledge and skills of health workers, including midwives, who can influence the success of breastfeeding initiation and duration. Exclusive breastfeeding is an important intervention in improving infant health, but its coverage is still not optimal, especially among working mothers. Time constraints, lack of knowledge about lactation management, and minimal environmental support are the main factors that contribute to the failure of exclusive breastfeeding. This community service activity aims to improve the success of exclusive breastfeeding in working mothers through education and assistance with lactation management based on integrated health service posts (Posyandu). The methods used include counseling, training in breastfeeding techniques and expressed breast milk, simulations, and assistance by cadres through home visits and digital media. The target group of the activity is 30 working mothers with babies aged 0–6 months and 10 Posyandu cadres. Evaluation is carried out through pre- and post-tests, skills observations, and monitoring of breastfeeding practices. Results showed significant improvements in knowledge (from 56% to 85% in the good category), skills (from 40% to 80% in correct technique), and exclusive breastfeeding practices (from 50% to 73%). This program was effective as a community-based intervention model. Recommendations include strengthening breastfeeding-friendly workplace policies and continuing support for cadres.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Working Mothers, Posyandu, Lactation Management

Abstrak

Menyusui merupakan proses alamiah bagi setiap ibu setelah melahirkan, tetapi masih banyak yang dapat mempengaruhi hal itu, misalnya budaya/adat, support keluarga/ sosial dan pengetahuan serta keterampilan tenaga Kesehatan salah satunya bidan yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam inisiasi menyusui dan durasi dalam menyusui. ASI eksklusif merupakan intervensi penting dalam meningkatkan kesehatan bayi, namun cakupannya masih belum optimal terutama pada ibu bekerja. Keterbatasan waktu, kurangnya pengetahuan tentang manajemen laktasi, serta minimnya dukungan lingkungan menjadi faktor utama kegagalan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif pada ibu bekerja melalui edukasi dan pendampingan manajemen laktasi berbasis posyandu. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan teknik menyusui dan ASI perah, simulasi, serta pendampingan oleh kader melalui kunjungan rumah dan media digital. Sasaran kegiatan adalah ibu bekerja yang memiliki bayi usia 0–6 bulan sebanyak 30 orang dan kader posyandu sebanyak 10 orang. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi keterampilan, serta monitoring praktik pemberian ASI. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan (dari 56% menjadi 85% kategori baik), keterampilan (dari 40% menjadi 80% mampu melakukan teknik dengan benar), serta praktik ASI eksklusif (dari 50% menjadi 73%). Program ini efektif sebagai model intervensi berbasis komunitas. Rekomendasi adalah penguatan kebijakan tempat kerja ramah ASI dan keberlanjutan pendampingan kader.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Ibu Bekerja, Posyandu, Manajemen Laktasi

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alamiah bagi setiap ibu setelah melahirkan, tetapi masih banyak yang dapat mempengaruhi hal itu, misalnya budaya/adat, support keluarga/ sosial dan pengetahuan serta keterampilan tenaga Kesehatan salah satunya bidan yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam inisiasi menyusui dan durasi dalam menyusui. ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi. ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Di tingkat Nasional dan regional, cakupan ASI eksklusif masih belum optimal. Data Profil Kesehatan Kota Bekasi menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif mengalami fluktuasi dan belum merata antar wilayah, dengan beberapa puskesmas memiliki cakupan rendah hingga sekitar 17–26% .

Selain itu, capaian ASI eksklusif Kota Bekasi sekitar 50,3%, namun pada beberapa wilayah kerja puskesmas ditemukan capaian yang jauh lebih rendah ($\pm 22,78\%$). Di wilayah Kecamatan Jatiasih, termasuk Kelurahan Jatisari, posyandu memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak serta upaya pencegahan stunting . Namun, berdasarkan hasil observasi lapangan di Posyandu Markisa Kelurahan Jatisari, ditemukan bahwa keberhasilan ASI eksklusif masih belum optimal, terutama pada ibu bekerja. Hasil pendataan awal menunjukkan jumlah ibu menyusui ada 32 orang, ibu bekerja 18 orang (56%), ibu tidak berhasil ASI Eksklusif 14 orang (43%).(1) Penyebab utamanya ibu yang kembali bekerja, tidak memahami ASI perah, dukungan keluarga rendah. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa faktor pekerjaan, pengetahuan, dan dukungan sosial berhubungan dengan keberhasilan ASI eksklusif, berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berbasis komunitas melalui edukasi dan pendampingan manajemen laktasi di posyandu.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di posyandu Markisa, kelurahan Jatisari, kecamatan Jatiasih Kota Bekasi tanggal 2-3 Januari 2026, sasaran 30 ibu bekerja dengan bayi usia 0-6 bulan dan 10 kader posyandu. Instrumen menggunakan kuesioner (20 soal) sebelum dan sesudah intervensi.

Tahap kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

1. Persiapan

Koordinasi dengan Puskesmas dan Kader, penyusunan media edukasi (PPT, leaflet)

2. Pelaksanaan

penyuluhan (materi ASI eksklusif dan manfaatnya), pelatihan Teknik menyusui dan ASI perah, simulasi penyimpanan ASI

3. Pendampingan

Kunjungan rumah, Grup WhatsApp sebagai media konsultasi

4. Evaluasi

Pre test dan post test, observasi praktik, monitoring keberhasilan ASI Eksklusif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Mayoritas ibu berusia 20–35 tahun (80%), pendidikan SMA (63%), dan ibu bekerja (60%).

Hal ini menunjukkan kelompok usia produktif dengan potensi tinggi untuk intervensi.

Kondisi Awal Asi Eksklusif di Posyandu Markisa

Masalah utama ibu tidak memerah ASI saat bekerja, ASI tidak disimpan dengan benar, bayi sudah diberi susu formula.

Peningkatan pengetahuan

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan

Kategori	Pre test	Post test
Baik	56 %	85 %
Cukup	34 %	15 %
Kurang	10 %	0 %

Terjadi peningkatan signifikan setelah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu.

Peningkatan keterampilan

Tabel 2. Peningkatan Keterampilan

Kategori	Pre test	Post test
Teknik memerah ASI benar	40 %	80 %
Penyimpanan ASI	35 %	78 %
Pemberian ASI perah	45 %	82 %

Pelatihan dan simulasi terbukti meningkatkan kemampuan praktis ibu

Peningkatan praktik ASI Eksklusif

Sebelum intervensi 50 %, setelah intervensi 73 %, artinya terdapat peningkatan 23% keberhasilan ASI eksklusif setelah intervensi.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Markisa Jatisari menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, keterampilan, dan praktik ASI eksklusif pada ibu bekerja. Peningkatan ini tidak terlepas dari intervensi yang dilakukan melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan berkelanjutan oleh kader posyandu.

Secara teoritis, keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan dari Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu predisposing factors (pengetahuan, sikap), enabling factors (fasilitas, keterampilan), dan reinforcing factors (dukungan sosial). Dalam konteks penelitian ini, edukasi meningkatkan pengetahuan ibu (predisposing), pelatihan meningkatkan keterampilan (enabling), dan pendampingan kader menjadi bentuk dukungan sosial (reinforcing). Kombinasi ketiga faktor ini terbukti efektif dalam mengubah perilaku ibu dalam memberikan ASI eksklusif. (2)(3)

Peningkatan pengetahuan ibu setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai manfaat ASI eksklusif serta teknik manajemen laktasi. Pengetahuan merupakan domain kognitif yang sangat penting dalam membentuk perilaku kesehatan, sebagaimana dikemukakan oleh Benjamin Bloom dalam teori taksonomi Bloom. Dalam teori ini, perubahan perilaku dimulai dari peningkatan pengetahuan (knowledge), kemudian berkembang menjadi sikap (attitude), dan akhirnya praktik (practice). Hal ini terlihat pada hasil penelitian dimana peningkatan pengetahuan diikuti dengan peningkatan keterampilan dan praktik ASI eksklusif. Dari aspek fisiologis, keberhasilan pemberian ASI juga dipengaruhi oleh mekanisme hormonal, terutama hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi ASI akan meningkat apabila terdapat rangsangan yang cukup melalui pengosongan payudara secara rutin. Pada ibu bekerja, frekuensi menyusui yang berkurang sering menyebabkan penurunan produksi ASI. Oleh karena itu, pelatihan teknik ASI perah dalam kegiatan ini menjadi sangat penting. Teknik pemerah yang benar mampu mempertahankan produksi ASI meskipun ibu tidak selalu bersama bayi. Hal ini

sejalan dengan teori manajemen laktasi yang menekankan prinsip supply and demand, dimana semakin sering ASI dikeluarkan, maka produksi akan semakin meningkat. (4)(5)

Selain faktor individu, dukungan sosial juga berperan penting dalam keberhasilan ASI eksklusif. Teori dukungan sosial menyatakan bahwa individu akan lebih mampu mempertahankan perilaku sehat jika mendapatkan dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sekitarnya. Dalam kegiatan ini, kader posyandu berperan sebagai pendamping yang memberikan dukungan secara berkelanjutan. Peran kader ini sangat penting karena mereka merupakan bagian dari komunitas yang memiliki kedekatan dengan ibu, sehingga intervensi menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Pendekatan berbasis komunitas yang dilakukan melalui posyandu juga sejalan dengan konsep community empowerment dalam promosi kesehatan. Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dan kelompok dalam mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mereka. Dalam hal ini, ibu tidak hanya diberikan informasi, tetapi juga dilatih dan didampingi sehingga mampu mandiri dalam mengelola pemberian ASI. Ibu bekerja merupakan kelompok yang rentan mengalami kegagalan ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan teori peran ganda perempuan (double burden), dimana ibu harus menjalankan peran domestik dan profesional secara bersamaan. Kondisi ini sering menyebabkan konflik waktu dan stres, yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui. Oleh karena itu, intervensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada ibu, tetapi juga melibatkan lingkungan seperti keluarga dan tempat kerja. (6)(7)

Selain itu, penggunaan media digital seperti WhatsApp dalam pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan akses informasi dan komunikasi. Hal ini sejalan dengan perkembangan konsep digital health promotion, dimana teknologi digunakan untuk mendukung perubahan perilaku kesehatan. Media digital memungkinkan ibu untuk berkonsultasi kapan saja tanpa terbatas oleh waktu dan tempat, sehingga sangat sesuai untuk ibu bekerja. Jika dikaitkan dengan kebijakan kesehatan, keberhasilan ASI eksklusif juga memerlukan dukungan sistem, seperti penyediaan ruang laktasi di tempat kerja dan kebijakan cuti melahirkan. Tanpa dukungan kebijakan, upaya edukasi dan pendampingan akan sulit mencapai hasil optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multisektor yang melibatkan pemerintah, tenaga kesehatan, dan sektor swasta. (8)(9)

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal. Kombinasi edukasi,

pelatihan, dan pendampingan mampu meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif secara signifikan. Model ini dapat direplikasi di posyandu lain dengan karakteristik serupa.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Markisa, Kelurahan Jatisari, Kecamatan Jatiasih, Kota Bekasi menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan pendampingan manajemen laktasi berbasis posyandu efektif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif pada ibu bekerja. Intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan, yang kemudian berdampak pada peningkatan keterampilan dalam teknik menyusui, memerah, dan penyimpanan ASI, serta berujung pada perubahan praktik pemberian ASI eksklusif. Peningkatan keberhasilan ASI eksklusif dari 50% menjadi 73% menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan memiliki dampak nyata dalam perubahan perilaku kesehatan ibu.

Keberhasilan program ini juga didukung oleh peran kader sebagai pendamping, yang berfungsi sebagai penguat dalam perubahan perilaku melalui dukungan sosial dan monitoring berkelanjutan. Pendekatan berbasis komunitas melalui posyandu terbukti efektif karena mampu menjangkau ibu secara langsung dan kontekstual sesuai dengan kondisi lingkungan mereka. Namun demikian, faktor eksternal seperti tuntutan pekerjaan, keterbatasan fasilitas laktasi di tempat kerja, serta dukungan keluarga masih menjadi tantangan dalam keberlanjutan praktik ASI eksklusif. Oleh karena itu, diperlukan sinergi lintas sektor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung ibu menyusui, khususnya bagi ibu bekerja.



Gambar 1. Foto Kegiatan PKM

REFERENSI

- Damayanti, P., Silaban, V. F., Andriani, R., et al. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan manajemen laktasi pada ibu bekerja. *Malahayati Journal*. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/20268>
- Emilda, S., Qudratullah, F., et al. (2025). Hubungan pelaksanaan manajemen laktasi dengan paritas ibu menyusui di PMB Husniyati tahun 2024. *Jurnal Kesehatan*. <http://ejurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/418>
- Fristiyanti, R. A., Permatasari, I., Fitriana, S., Wardani, P., et al. (2025). Optimalisasi keberlanjutan pemberian ASI eksklusif melalui pelatihan manajemen pengelolaan ASI perah bagi ibu yang bekerja. *Jurnal Pengabdian*, 3(3), 419–427.
- Fujianty, M., Dewi, M. K., & Sulaeman, E. (2024). Hubungan breastfeeding self-efficacy, manajemen laktasi, dan dukungan keluarga terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif di TPMB Winda Winarti. *Innovative: Journal of Social Science*. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/15431>
- Goretik, M., Kartini, K., Welan, R., Sari, W., Yasin, M., et al. (2024). *Manajemen laktasi*. <https://books.google.com/books?id=rg-uEQAAQBAJ>
- Kader, P., Pelatihan, D., Pendukung, K., et al. (2023). Pemberdayaan kader dalam pelatihan kelompok pendukung ASI di Desa Teluk Kenidai Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian*, 3(1), 21–29.
- Magfiroh, R. U. L., Wardani, E. K., et al. (2024). Pengetahuan tentang manajemen laktasi pada ibu menyusui mendukung keberhasilan ASI eksklusif. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah*. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/4191>
- Ningsih, D. A., Sari, N. L., & Puteri, H. S. (2025). Program SAIBATIN solusi peningkatan level keberdayaan kader posyandu dan ibu hamil tentang pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan*, 7(November), 733–746.
- Pengabdian, J., Masyarakat, K., Paramita, D., Zanzabilla, A. F., & Fahmi, I. (2026). Edukasi dan pendampingan ASI eksklusif. *Jurnal Pengabdian*, 2(1), 68–82.
- Pengantar, K. (2023). *Profil kesehatan Kota Bekasi 2023*. Dinas Kesehatan Kota Bekasi.
- Ramadhani, S. N., Ningrum, E. W., et al. (2026). Edukasi manajemen laktasi dan pelatihan mandiri pijat endorphin sebagai strategi upaya meningkatkan produksi ASI pada asuhan keperawatan Ny. R. *Borneo Nursing Journal*. <https://bnj.akys.ac.id/BNJ/article/view/271>
- Regita, A., Ningsih, D. A., Bria, A. N., N, R. N. E., & Afriyani, D. (2022). Faktor keberhasilan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan*, 6, 14–23.

- Wahyuni, I., Wijayanti, K., & Astuti, I. T. (2025). Hubungan pengetahuan tentang manajemen laktasi dengan sikap ibu dalam pemberian ASI. *Jurnal Kesehatan*.
- Wilayah, D. I., Puskesmas, K., & Ratu, T. (2024). Pendampingan ibu dalam upaya peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Talang Ratu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 2602–2612.
- Winarsih, W. W., & Dwihestie, L. K. D. (2025). Upaya peningkatan pengetahuan ibu nifas melalui edukasi kebutuhan dasar ibu nifas dan manajemen laktasi di wilayah kerja Puskesmas Nogosari. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
<https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/19939>
- Zebua, E. C., Ratna, D., Sembiring, S., & Manurung, L. B. (2024). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi di wilayah kerja BPM Rosna Am. *Jurnal Kebidanan*, 2(1).