

Increasing Pregnant Women's Knowledge of Healthy Pregnancy and Lactation Preparation through Health Education

*Frenta Helena Simaibang¹⁾, Yosefin Beni Purbo Utami²⁾, Lorensia Panselina Widiowati³⁾

¹⁾²⁾³⁾Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

*Correspondence author: Frenta Helena Simaibang, frentaelenasimaibang@gmail.com, Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v8i2.3723>

Abstract

A healthy pregnancy and preparation for breastfeeding are crucial for improving the health of mothers and infants and supporting the success of exclusive breastfeeding. Education beginning during pregnancy is necessary to enhance the knowledge and readiness of mothers and their families. This community service activity aims to improve the knowledge of pregnant women and their families regarding healthy pregnancy and lactation preparation. The activity was conducted in person at the RW 006 Community Hall in Galur Village on June 23, 2026, through educational sessions, discussions, Q&A sessions, and evaluations using pre-tests and post-tests. The material covered healthy pregnancy, physiological changes, nutritional needs, antenatal care (ANC), warning signs of pregnancy complications, Early Breastfeeding Initiation (EBI), exclusive breastfeeding, lactation preparation, breastfeeding techniques, and management of common breastfeeding problems. The results showed that the number of participants with "good" knowledge increased from 10 (33.3%) on the pre-test to 16 (53.3%) on the post-test, while the number with "poor" knowledge decreased from 20 (66.7%) to 14 (46.7%). The average percentage of correct answers increased from 40.73% to 50.66%, or by 9.93 percentage points. The educational program demonstrated an increase in participants' knowledge regarding healthy pregnancy and lactation preparation. Ongoing education involving families is necessary to support breastfeeding readiness and the health of both mothers and infants.

Keywords: Breastfeeding Preparation, Health Education, Healthy Pregnancy, Pregnant Women

Abstrak

Kehamilan sehat dan persiapan laktasi merupakan upaya penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi serta mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Edukasi sejak masa kehamilan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu serta keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai kehamilan sehat dan persiapan laktasi. Kegiatan dilaksanakan secara luring di Balai RW 006 Kelurahan Galur pada 23 Juni 2026 melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Materi meliputi kehamilan sehat, perubahan fisiologis, kebutuhan gizi, antenatal care (ANC), tanda bahaya kehamilan, Inisiasi Menyusui Dini (IMD), ASI eksklusif, persiapan laktasi, teknik menyusui, dan penanganan masalah umum menyusui. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan baik meningkat dari 10 peserta (33,3%) pada pre-test menjadi 16 peserta (53,3%) pada post-test, sedangkan pengetahuan kurang menurun dari 20 peserta (66,7%) menjadi 14 peserta (46,7%). Rata-rata persentase jawaban benar meningkat dari 40,73% menjadi 50,66%, atau sebesar 9,93 poin persentase. Kegiatan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kehamilan sehat dan persiapan laktasi. Edukasi berkelanjutan dengan melibatkan keluarga perlu dilakukan untuk mendukung kesiapan menyusui dan kesehatan ibu serta bayi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Ibu Hamil, Kehamilan Sehat, Persiapan Laktasi

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kesehatan ibu dan bayi. Selama masa kehamilan, ibu memerlukan pemantauan kesehatan secara teratur, pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat, serta dukungan keluarga untuk mencegah terjadinya komplikasi yang dapat memengaruhi luaran kehamilan. Upaya menjaga kehamilan tetap sehat tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit, tetapi juga mencakup persiapan menghadapi persalinan dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sejak masa antenatal. Edukasi kesehatan selama kehamilan menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan dan masa menyusui (World Health Organization [WHO], 2022).

Meskipun berbagai program kesehatan ibu telah dilaksanakan, permasalahan gizi dan kesehatan ibu hamil masih menjadi tantangan di Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 27,7%, sedangkan ibu hamil yang berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebesar 16,9%. Selain itu, hanya 44,2% ibu hamil yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai rekomendasi. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, gangguan pertumbuhan janin, serta komplikasi pada ibu dan bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai gizi, pemeriksaan antenatal (antenatal care), serta deteksi dini tanda bahaya kehamilan menjadi komponen penting dalam pelayanan kesehatan ibu.

Selain menjaga kesehatan selama kehamilan, persiapan laktasi perlu dilakukan sejak masa antenatal. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan karena terbukti menurunkan risiko infeksi, meningkatkan status gizi bayi, serta memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu dan anak (WHO & United Nations Children's Fund [UNICEF], 2023). Namun demikian, keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan dan kesiapan ibu sejak masa kehamilan. Berdasarkan SKI 2023, proporsi bayi usia 0–5 bulan yang memperoleh ASI eksklusif mencapai 68,6%, sedangkan cakupan ASI eksklusif penuh selama enam bulan sebesar 55,5%. Data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat ibu yang belum berhasil memberikan ASI eksklusif sesuai rekomendasi nasional.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan selama kehamilan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Penyuluhan yang disertai diskusi interaktif memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk memahami perubahan fisiologis selama kehamilan, kebutuhan gizi, manfaat pemeriksaan antenatal, serta langkah-langkah persiapan menyusui sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi masa nifas dan menyusui (WHO, 2022).

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan di Balai RW 006 Kelurahan Galur, masih dijumpai ibu hamil yang memiliki pemahaman terbatas mengenai kehamilan sehat dan persiapan laktasi. Kondisi tersebut mendorong dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai kehamilan sehat dan persiapan laktasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan serta mempersiapkan pemberian ASI sejak masa antenatal sebagai upaya mendukung kesehatan ibu dan bayi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gedung RPTRA Komando Ceria, Kelurahan Galur, Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat, pada tanggal 23 Juni 2026. Sasaran kegiatan adalah 30 ibu hamil dari berbagai usia kehamilan yang berdomisili di wilayah Kelurahan Galur. Tahap persiapan dilakukan sejak 12 Juni 2026 yang meliputi identifikasi kebutuhan melalui pengumpulan data awal, koordinasi dengan pihak kelurahan dan pengelola RPTRA, penyusunan proposal, penentuan waktu pelaksanaan, serta penyusunan materi dan media edukasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep kehamilan sehat, perubahan fisiologis selama kehamilan, kebutuhan gizi ibu hamil, pentingnya pemeriksaan antenatal care (ANC), tanda bahaya kehamilan, manfaat Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI eksklusif, persiapan laktasi selama kehamilan, teknik menyusui yang benar, serta penanganan masalah umum selama menyusui. Media edukasi yang digunakan berupa presentasi PowerPoint, leaflet, laptop, LCD proyektor, dan sound system.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Instrumen evaluasi berupa kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai materi kehamilan sehat dan persiapan laktasi. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan

membandingkan persentase jawaban benar sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta selama diskusi dan sesi tanya jawab untuk menilai partisipasi serta pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 30 ibu hamil dari berbagai usia kehamilan yang sebagian didampingi oleh anggota keluarga. Materi yang disampaikan meliputi konsep kehamilan sehat, perubahan fisiologis selama kehamilan, kebutuhan gizi ibu hamil, pemeriksaan antenatal care (ANC), tanda bahaya kehamilan, manfaat Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI eksklusif, persiapan laktasi selama kehamilan, teknik menyusui yang benar, serta penatalaksanaan masalah umum selama menyusui. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.

Tabel 1.
Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Kurang	66,7	46,7
Baik	33,3	53,3
Total	100	100

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan edukasi sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 20 peserta (66,7%), sedangkan peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 10 peserta (33,3%). Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan. Jumlah peserta dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 14 peserta (46,7%), sedangkan peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 16 peserta (53,3%). Dengan demikian, terdapat peningkatan proporsi peserta dengan pengetahuan baik sebesar 20% dari 33,3% pada pre-test menjadi 53,3% pada post-test.

Selain perubahan kategori pengetahuan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata persentase jawaban benar meningkat dari 40,73% pada pre-test menjadi 50,66% pada post-test, atau mengalami peningkatan sebesar 9,93 poin persentase. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi. Meskipun peningkatan skor rata-rata relatif moderat, perubahan distribusi kategori menunjukkan bahwa sebagian peserta mengalami pergeseran dari kategori pengetahuan kurang menuju kategori pengetahuan baik.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan sehingga semakin baik pengetahuan ibu mengenai kehamilan sehat dan persiapan menyusui, semakin besar peluang ibu menerapkan perilaku kesehatan yang tepat selama kehamilan dan masa nifas (Notoatmodjo, 2018). Hasil kegiatan ini juga mendukung rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa edukasi selama pelayanan antenatal care merupakan bagian penting dalam meningkatkan kemampuan ibu mengenali tanda bahaya kehamilan, memenuhi kebutuhan nutrisi, mempersiapkan persalinan, dan menyusui secara optimal (WHO, 2022).

Temuan pada kegiatan ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Sundari et al. (2025) melaporkan bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi selama kehamilan setelah diberikan penyuluhan secara terstruktur. Demikian pula, Elyasari et al. (2022) melaporkan bahwa edukasi mengenai perubahan fisiologis kehamilan dan persiapan laktasi meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai perawatan payudara serta kesiapan menyusui. Hasil tersebut memperkuat bahwa penyuluhan yang dilakukan secara interaktif dengan dukungan media edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan ibu dan bayi.

Materi mengenai persiapan laktasi menjadi salah satu topik yang paling banyak mendapat perhatian dari peserta. Banyak peserta mengajukan pertanyaan mengenai teknik pelekatan yang benar, cara meningkatkan produksi ASI, serta langkah-langkah yang perlu dipersiapkan sebelum persalinan agar proses menyusui dapat berlangsung optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kebutuhan informasi mengenai laktasi pada ibu hamil. Edukasi laktasi sejak masa antenatal diketahui berperan penting dalam meningkatkan kesiapan ibu untuk menyusui, meningkatkan breastfeeding self-efficacy, serta mendukung keberhasilan early initiation of breastfeeding dan pemberian ASI eksklusif (WHO, 2023). Selain itu, investasi dalam promosi, perlindungan, dan dukungan terhadap praktik menyusui memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi ibu dan bayi serta berkontribusi terhadap penurunan morbiditas dan mortalitas bayi di tingkat global (Rollins et al., 2016). Pemberian ASI eksklusif juga terbukti memberikan manfaat jangka pendek maupun jangka panjang, antara lain menurunkan risiko penyakit infeksi pada bayi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serta mengurangi

risiko kanker payudara dan kanker ovarium pada ibu (Victora et al., 2016). Oleh karena itu, persiapan laktasi sejak masa kehamilan perlu menjadi bagian integral dalam pelayanan antenatal care untuk mendukung keberhasilan menyusui setelah persalinan.

Keterlibatan anggota keluarga selama kegiatan juga menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan edukasi. Dukungan keluarga berperan dalam mendorong ibu hamil untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, mematuhi anjuran tenaga kesehatan, dan mempersiapkan pemberian ASI eksklusif setelah persalinan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Oleh karena itu, edukasi yang melibatkan keluarga diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih besar terhadap perubahan perilaku kesehatan dibandingkan edukasi yang hanya ditujukan kepada ibu hamil.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 9,93%, hasil tersebut menunjukkan bahwa satu kali penyuluhan belum sepenuhnya mampu mengoptimalkan pemahaman peserta. Perbedaan tingkat peningkatan pengetahuan dibandingkan beberapa kegiatan pengabdian lainnya dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan awal peserta, karakteristik sasaran, metode edukasi, durasi intervensi, serta media pembelajaran yang digunakan. Oleh karena itu, edukasi mengenai kehamilan sehat dan persiapan laktasi perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kelas ibu hamil, konseling pada setiap kunjungan antenatal care, pendampingan kader kesehatan, serta pemanfaatan media edukasi digital agar pengetahuan yang diperoleh dapat berkembang menjadi perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kehamilan sehat dan persiapan laktasi. Edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan pelayanan antenatal care diharapkan mampu meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan, mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi.





Gambar 1: Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Penyuluhan mengenai kehamilan sehat dan persiapan laktasi berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai pre-test dari 40,73% menjadi 50,66% pada post-test. Selain itu, peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap materi yang diberikan. Edukasi kesehatan secara berkelanjutan perlu terus dilakukan sebagai upaya mendukung kesehatan ibu selama kehamilan dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

REFERENSI

1. Agustina R, Rianda D, Lasepa W, et al. Nutrient intakes of pregnant and lactating women in Indonesia and Malaysia: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*. 2023;10:1030343.
2. Berwick M, Louis-Jacques AF. Prenatal Counseling and Preparation for Breastfeeding. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*. 2023;50(3):549–565. doi:10.1016/j.ogc.2023.03.007.
3. Chandra M, Paray AA. Natural Physiological Changes During Pregnancy. *Yale Journal of Biology and Medicine*. 2024;97(1):85–92.
4. Elyasari, E., Feryani, F., Sarita, S., & Anggriani, R. (2022). Edukasi adaptasi perubahan fisik dan pemberdayaan ibu hamil dalam persiapan laktasi. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.36990/jippm.v2i2.688>
5. Kehinde J, O'Donnell C, Grealish A. The effectiveness of prenatal breastfeeding education on breastfeeding uptake postpartum: A systematic review. *Midwifery*. 2023;118:103579. doi:10.1016/j.midw.2022.103579.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia*

- (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
7. Kitil GW, Butta FW. Effective breastfeeding techniques and associated factors among lactating women in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE. 2024;19(6):e0306167.
 8. Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi). Rineka Cipta.
 9. Oggero MK, Rozmus CL, LoBiondo-Wood G. Effects of Prenatal Breastfeeding Education on Breastfeeding Duration Beyond 12 Weeks: A Systematic Review. Health Education & Behavior. 2024;51(5):665–676. doi:10.1177/10901981231220668.
 10. Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K., Martines, J. C., Piwoz, E. G., Richter, L. M., & Victora, C. G. (2016). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? The Lancet, 387(10017), 491–504. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01044-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2)
 11. Sundari, S., Hardika, M. D., & Frameswari, F. (2025). Pemberdayaan ibu hamil dalam meningkatkan kesehatan reproduksi melalui program kelas ibu hamil. Abhipraya: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan dan Sains, 2(2). <https://doi.org/10.29407/abhipraya.v2i2.25243>
 12. Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
 13. Wahdaliya NA, Baroya N, Kusumawardani DA. Literature Review: Factors affecting the implementation of Early Initiation of Breastfeeding (EIBF) in maternity and breastfeeding mothers. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. 2023;11(1):39–54.
 14. World Health Organization. (2022). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization.
 15. World Health Organization. (2023). Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
 16. Yunitasari E, Matos F, Zulkarnain H, et al. Pregnant woman awareness of obstetric danger signs in developing country: systematic review. BMC Pregnancy and Childbirth. 2023;23:357.