

# Penguatan Peran Kader Kesehatan Melalui Pendampingan Dan Pelatihan Tentang Kesiapan Menyusui Sejak Hamil Dan Gerakan Menyusui Eksklusif

Pratiwi Puji Lestari<sup>1\*</sup>, Siti Maria Ulfa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Kota Banjarmasin, Indonesia

Email : <sup>1\*</sup>[pratiwipuji@umbjm.ac.id](mailto:pratiwipuji@umbjm.ac.id)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** - ASI eksklusif telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan untuk bayi, termasuk perlindungan terhadap infeksi, penyakit kronis, dan kematian neonatal. Penting bagi ibu yang mengalami masalah menyusui untuk mencari dukungan dari penyedia layanan kesehatan yang terlatih atau konsultan laktasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan keterampilan pada kader kesehatan untuk melakukan pendampingan kesiapan menyusui pada ibu hamil. Metode pengabdian pada masyarakat yang dilakukan adalah Pelatihan kepada kader melalui penyegaran pengetahuan tentang persiapan laktasi dan seputar ASI Eksklusif. Metode ceramah interaktif dan dilakukan praktik dengan cara roleplay. Kader yang ikut serta sejumlah 8 orang kader dari wilayah Puskesmas Sungai Jingah. Hasil dari penilaian kader menjadi salah satu indikator ketercapaian tujuan kegiatan pelatihan yang dilakukan. Dengan bertambahnya pengetahuan yang dimiliki para kader, kader diharapkan dapat melakukan pendampingan pada ibu hamil untuk melakukan persiapan menyusui sehingga dapat membantu meningkatkan keberhasilan menyusui. Secara keseluruhan, pendampingan tentang kesiapan menyusui sejak hamil memainkan peran penting dalam memastikan ibu dan bayi mendapatkan manfaat maksimal dari proses menyusui.

**Kata Kunci** : Menyusui, Ibu Nifas, Ibu Hamil, ASI Eksklusif

**Abstract** - Exclusive breastfeeding has been shown to have many health benefits for infants, including protection against infection, chronic disease, and neonatal death. It is important for mothers who experience breastfeeding problems to seek support from a trained health care provider or lactation consultant. The purpose of this community service is to provide skills to health cadres to provide assistance in breastfeeding readiness for pregnant women. The community service method used is training for cadres through refreshing knowledge about lactation preparation and exclusive breastfeeding. The interactive lecture method and practice are carried out by roleplay. The cadres who participated were 8 cadres from the Sungai Jingah Health Center area. The results of the cadre assessment are one of the indicators of the achievement of the objectives of the training activities carried out. With the increasing knowledge of the cadres, cadres are expected to be able to provide assistance to pregnant women to prepare for breastfeeding so that they can help increase the success of breastfeeding. Overall, assistance on breastfeeding readiness since pregnancy plays an important role in ensuring that mothers and babies get maximum benefits from the breastfeeding process.

**Keywords**: Breastfeeding, Postpartum Mothers, Pregnant Women, Exclusive Breastfeeding

## 1. PENDAHULUAN

ASI eksklusif telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan untuk bayi, termasuk perlindungan terhadap infeksi, penyakit kronis, dan kematian neonatal. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik ASI eksklusif dapat mengurangi angka kematian bayi (Sudargo dan Kusmayanti, 2023). Rekomendasi WHO dan Organisasi Kesehatan: Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana rekomendasi ini diterapkan di masyarakat (Meek, Feldman-Winter and Noble, 2020).

Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Cakupan ASI eksklusif dapat bervariasi secara signifikan antara berbagai kelompok populasi, baik geografis maupun sosial. Faktor-faktor seperti pendidikan, status sosial-ekonomi, akses ke layanan kesehatan, dan budaya dapat memengaruhi praktik ini (Ribeiro and Antunes, 2018; Meek, Feldman-Winter and Noble, 2020). Cakupan ASI eksklusif juga menjadi bagian dari tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals),

khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak (SDG 3) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Masalah umum menyusui yang sering dihadapi oleh ibu seperti pembengkakan dan ketidaknyamanan, mastitis, puting lecet, berat badan bayi, refleks letdown yang kuat atau lemah (Satriani and ST, 2021; Sudargo and Kusmayanti, 2023), kurangnya dukungan, masalah kesehatan ibu, ibu yang kembali bekerja serta masalah psikologis yang dialami ibu menjadi penghambat keberlangsungan menyusui (Sari and Lestari, 2019; Lestari, Nurdiati and Astuti, 2020; Lestari, 2022). Gejala psikologi ibu menyusui juga bisa ditenggarai sejak kehamilan (Lestari, Fathony and Amalia, no date), maka dari itu dukungan menyusui perlu dimulai sejak kehamilan.

Penting bagi ibu yang mengalami masalah menyusui untuk mencari dukungan dari penyedia layanan kesehatan yang terlatih atau konsultan laktasi (Sukma and Revinel, 2020). Dukungan dan bantuan yang tepat dapat membantu mengatasi banyak masalah dan meningkatkan pengalaman menyusui secara keseluruhan .

### **Tujuan dan Manfaat**

Melalui kegiatan ini, kader diberikan wawasan yang berharga tentang tantangan dan peluang dalam mempromosikan praktik tersebut serta merumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi WHO dan meningkatkan kesehatan bayi secara keseluruhan. Pelatihan ini juga dapat membantu memberikan intervensi dan program pendidikan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap praktik ASI eksklusif terutama untuk kader kesehatan sebagai ujung tombak keberhasilan dengan melakukan pendampingan kepada ibu sejak masa kehamilan sampai menyusui.

## **2. METODE**

### **2.1 Metode Pelaksanaan**

Dalam pelaksanaannya, pengabdian dan mitra sepakat untuk mengadakan workshop, pelatihan, pendampingan dan dilanjutkan dengan evaluasi.

### **2.2 Tempat dan waktu pengabdian**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertempat di Puskesmas Sungai Jingah Kota Banjarmasin. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 yang dilaksanakan oleh dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan FKIK UM Banjarmasin. Adapun sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu –ibu Kader Kesehatan yang terdata di Puskesmas Sungai Jingah Kota Banjarmasin.

### **2.3 Tahapan Kegiatan Pengabdian**

#### **1. Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan setelah mendapatkan ijin pelaksanaan dari Puskesmas.

#### **2. Tahap pelaksanaan**

Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan dengan terlebih dahulu membuat rancangan pelatihan dengan tim dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan FKIK UM Banjarmasin dengan melibatkan bidan Puskesmas, serta mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Kebidanan FKIK UM Banjarmasin. Sebelum memberikan materi Pelatihan Kesiapan Menyusui Sejak Hamil dan Pendampingan Menyusui Eksklusif kepada Kader Kesehatan, tim membagikan modul dan rundown pelatihan kepada peserta pelatihan.

a. Adapun alat yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa:

- 1) Pengeras suara
- 2) Materi PPT, Leptop dan LCD
- 3) Modul Pelatihan

- 4) Lembar evaluasi
  - 5) Sertifikat telah melakukan pelatihan Kesiapan Menyusui Sejak Hamil dan Pendampingan Menyusui Eksklusif
3. Evaluasi pelaksanaan

Tim melakukan tahap evaluasi dengan melakukan pre test dan post test untuk pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang Kesiapan Menyusui Sejak Hamil dan Pendampingan Menyusui Eksklusif sehingga akan diketahui apakah materi pelatihan yang disampaikan bisa secara maksimal diserap dan dilaksanakan dimasyarakat oleh kader. Selain itu, tim juga menilai respon peserta lain dalam menambahkan jawaban dari rekannya saat memberikan pernyataan atau jawaban. Pertanyaan yang diajukan peserta dapat terjawab secara benar. Selama pelaksanaan berlangsung tidak ada peserta yang meninggalkan kegiatan, peserta juga antusias terhadap materi yang disampaikan. Tahap evaluasi perlu dilakukan agar tercapai tujuan dari edukasi yang telah diberikan dan pendampingan yang dilakukan. Dimana hasil evaluasi dijadikan dasar dalam menyusun laporan kegiatan. Laporan kegiatan disusun sebagai laporan pertanggung jawaban atas apa yang telah dilaksanakan berdasarkan proses kegiatan dalam pengabdian masyarakat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Sungai Jingah Jahri Saleh merupakan satu kawasan yang diampu oleh Wilayah Puskesmas Sungai Jingah. Sebelum dilakukan pelatihan pada kader kesehatan, terlebih dahulu dilakukan penilaian pengetahuan menggunakan kuesioner tentang ASI dan kesiapan menyusui sejak kehamilan. Berikut diuraikan hasil dari penilaian pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

**Tabel 1.** Peningkatan Pengetahuan Kader

Pengetahuan Kader	Sebelum	Sesudah
Baik > 80	3	6
Cukup 60-80	4	2
Kurang <60	1	0
Total	8	8

Kader yang ikut serta sejumlah 8 orang kader dari wilayah Puskesmas Sungai Jingah. Hasil dari penilaian kader menjadi salah satu indikator ketercapaian tujuan kegiatan pelatihan yang dilakukan. Dengan bertambahnya pengetahuan yang dimiliki para kader, kader diharapkan dapat melakukan pendampingan pada ibu hamil untuk melakukan persiapan menyusui sehingga dapat membantu meningkatkan keberhasilan menyusui.

#### 3.2 Pembahasan

Persiapan untuk menyusui sejak hamil sangat penting untuk memastikan proses menyusui berjalan lancar setelah bayi lahir. beberapa langkah yang dapat diambil seperti edukasi baik yang diberikan oleh tenaga kesehatan, kader, melalui buku, artikel, kelas persiapan menyusui, atau konsultasi dengan konselor laktasi. Mengetahui teknik menyusui, posisi yang nyaman, serta tanda-tanda bayi sudah cukup menyusu akan sangat membantu (Ulfa and Lestari, 2024). Hal lain yang akan sangat bermanfaat untuk persiapan persalinan antara lain adalah perawatan payudara, nutrisi dan hidrasi serta persiapan untuk menjaga kenyamanan saat menyusui (Widiastini, Sugiartini and Lutfiana, 2020).

Meninjau kondisi kelompok masyarakat di lokasi kegiatan kader kesehatan yang telah dilatih akan dapat melakukan pendampingan kesiapan menyusui pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas

Sungai Jingah. Peserta kegiatan pelatihan memiliki komitmen untuk menjadi kader kesehatan untuk meningkatkan keberhasilan menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah dengan memberikan pendampingan kesiapan menyusui pada ibu hamil. Fungsi kader dalam kegiatan ini adalah menjadi fasilitator antara petugas kesehatan dan masyarakat, terutama sasaran ibu hamil dan ibu menyusui. Sehingga kader diharapkan dapat memberikan informasi-informasi dari masyarakat pada petugas kesehatan yang belum dapat kontak langsung dengan masyarakat. Kader diharapkan bisa menjadi sumber daya masyarakat terutama dalam mengadvokasi masyarakat serta membangun kemampuan lokal (Kristiyanti, Chabibah and Khanifah, 2021)

Pendampingan kesiapan menyusui yang dilakukan sejak kehamilan dilakukan sebagai upaya meningkatkan dukungan sosial untuk ibu hamil sampai masa menyusui, memberikan informasi yang akurat dan komprehensif tentang menyusui (Utami, Ratnawati and Villasari, 2022). Pengetahuan yang cukup akan meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk menyusui bayinya dengan baik, membantu ibu mempersiapkan fisik dan mental untuk menyusui. Ini termasuk teknik-teknik menyusui, cara merawat payudara, dan bagaimana mengatasi tantangan yang mungkin muncul seperti puting lecet atau bayi kesulitan menyusui (Ulfa and Lestari, 2024). Hal tersebut efeknya akan semakin tinggi jika dilakukan oleh kader kesehatan, karena kader kesehatan dianggap bagian dari masyarakat dan dapat lebih dekat dengan ibu hamil.

Dimasyarakat banyak mitos dan kesalahan persepsi tentang menyusui yang dapat membuat ibu ragu atau khawatir. Pendampingan dari kader atau konselor laktasi dapat membantu mengklarifikasi informasi yang salah dan memberikan pengetahuan berdasarkan bukti ilmiah (Rofiqoh and Aktifah, 2019). Selain memberikan pengetahuan mendasar mengenai menyusui pada ibu hamil, melalui pendampingan yang dilakukan oleh kader dapat juga dapat mengidentifikasi dan mengatasi masalah Sejak Dini. Pendampingan yang dilakukan oleh kader yang dimulai sejak hamil memungkinkan untuk mengidentifikasi potensi masalah menyusui lebih awal, seperti kondisi medis ibu yang mungkin mempengaruhi produksi ASI, dan memberikan solusi, dan melaporkan temuan kepada bidan atau tenaga medis untuk segera diberikan intervensi yang diperlukan (Sukmawati et al., 2021).

Pendampingan yang dilakukan kader juga bisa melibatkan anggota keluarga, sehingga mereka dapat memahami pentingnya menyusui dan cara memberikan dukungan yang efektif kepada ibu. Sebagaimana dikutip dalam penelitian bahwa dukungan keluarga dan dukungan sosial akan dapat memberikan efek yang besar pada keberhasilan menyusui eksklusif (Lestari, Astuti and Nurdiati, 2018).

Persiapan yang baik sejak hamil, dibantu oleh kader kesehatan, ibu dapat lebih siap menghadapi tantangan menyusui dan memberikan yang terbaik bagi bayinya. Dengan pendampingan yang tepat, ibu lebih mungkin untuk menyusui dengan sukses, yang berdampak positif pada kesehatan ibu (misalnya, mengurangi risiko kanker payudara) dan bayi (misalnya, memberikan nutrisi optimal dan perlindungan terhadap infeksi) (Rofiqoh and Aktifah, 2019). Secara keseluruhan, pendampingan tentang kesiapan menyusui sejak hamil memainkan peran penting dalam memastikan ibu dan bayi mendapatkan manfaat maksimal dari proses menyusui.

Keterbatasan dalam kegiatan ini adalah pada monitoring dan evaluasi praktik pendampingan yang dilakukan kader. Pelaksana tidak dapat melakukan observasi lebih lanjut proses pendampingan yang dilakukan kader kepada ibu hamil dan ibu menyusui di wilayahnya. Monitoring dan evaluasi yang dilakukan kemudian adalah penilaian ketercapaian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Sungai Jingah.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan

#### **4. KESIMPULAN**

Kader telah diberikan wawasan yang berharga tentang tantangan dan peluang dalam mempromosikan praktik tersebut serta merumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi WHO dan meningkatkan kesehatan bayi secara keseluruhan melalui pelatihan pendampingan menyusui. Pelatihan yang telah dilakukan dapat membantu memberikan intervensi dan program pendidikan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap praktik ASI eksklusif terutama untuk kader kesehatan sebagai ujung tombak

keberhasilan dengan melakukan pendampingan kepada ibu sejak masa kehamilan sampai menyusui.

## REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kristiyanti, R., Chabibah, N. and Khanifah, M. (2021) 'Revitalisasi Kader Asi Dalam Program Pranatal Untuk Keberhasilan Menyusui', *LINK*, 17(1), pp. 1–6.
- Lestari, P.P. (2022) *Depresi pada Masa Nifas dan Laktasi: Dilengkapi Instrumen Untuk Skrinning Depresi Ibu Nifas*. UrbanGreen Central Media.
- Lestari, P.P., Astuti, D.A. and Nurdiati, D.S. (2018) 'Pengaruh Dukungan Sosial Pada Keberhasilan Menyusui di RSUD Panembahan Senopati Kabupaten Bantul', *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7*, pp. 74–77.
- Lestari, P.P., Fathony, Z. and Amalia, R. (no date) 'Pregnancy Depression during COVID-19 Pandemic'.
- Lestari, P.P., Nurdiati, D.S. and Astuti, D.A. (2020) 'Effects of Postpartum Depression Symptoms On the Success of Breastfeeding In Hospital of Bantul', *Healthy-Mu Journal*, 3(2), pp. 46–51.
- Meek, J.Y., Feldman-Winter, L. and Noble, L. (2020) 'Optimal duration of breastfeeding', *Pediatrics*, 146(5).
- Ribeiro, J.R. and Antunes, H. (2018) 'World Health Organization (WHO) Recommends Exclusive Breastfeeding in the First Six Months of Life'.
- Rofiqoh, S. and Aktifah, N. (2019) 'Prediktor Kegagalan Menyusui Eksklusif: Studi Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah Indonesia', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), pp. 65–73.
- Sari, B.P. and Lestari, P.P. (2019) 'Determinant for Implementation of Early Breastfeeding In PMB of Banjarmasin City In 2019', *Health Media*, 1(1), pp. 14–18.
- Satriani, G. and ST, S. (2021) *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui*. Ahlimedia Book.
- Sudargo, T. and Kusmayanti, N.A. (2023) *Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Makanan Sempurna Untuk Bayi*. UGM PRESS.
- Sukma, F. and Revinel, R. (2020) 'Masalah Menyusui sebagai Determinan Terjadinya Risiko Depresi Postpartum pada Ibu Nifas Normal: The Breastfeeding Problem as Determined of Postpartum Depression Risk', *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), pp. 121–131.
- Sukmawati, E.S.E. et al. (2021) 'Pengaruh Pendampingan Kader Kesehatan terhadap Keberhasilan Menyusui untuk Memberikan ASI Eksklusif', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2).
- Ulfa, S.M. and Lestari, P.P. (2024) 'Pemberian Edukasi Tentang Persiapan Pemberian ASI Pada Ibu Hamil Trimester III Melalui Media Leaflet', *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(12: Januari), pp. 1577–1581.
- Utami, Y., Ratnawati, R. and Villasari, A. (2022) 'Pendampingan kelas ibu hamil dalam keberhasilan ASI Eksklusif', *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(1), pp. 38–45.
- Widiastini, P.M.F., Sugiartini, D.K. and Lutfiana, I. (2020) 'Efektivitas perawatan payudara pada ibu nifas dalam melancarkan produksi asi: literature review', *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 5(2), pp. 408–417.