e-ISSN : 2807-579X JPMIK, Vol. 7, No. 2, Juli 2026: 65-73

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT ILMU KESEHATAN
JOURNAL OF INTERSHIP HEALTH SCIENCE
http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpmik

PENGUATAN PENGETAHUAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI EDUKASI DI POSYANDU SEMBILANBELAS NOVEMBER KOLAKA

ENHANCING KNOWLEDGE OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN THROUGH EDUCATION AT POSYANDU SEMBILANBELAS NOVEMBER KOLAKA

Iis Afrianty*, Evodius Nasus, Grace Tedy Tulak, Ekawati Saputri, Muhdar, Yuniarti Ekasaputri Burhanuddin, Indah
Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia
**iisafrianty90@gmail.com*

Abstrak

ASI eksklusif merupakan salah satu pendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Tingkat pengetahuan mengenai ASI eksklusif yang memadai selama masa kehamilan merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kesiapan ibu dalam menjalani proses persalinan dan perawatan bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ASI eksklusif melalui edukasi kesehatan di Posyandu Sembilan Belas November Kolaka. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 November 2025 dengan melibatkan 17 ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui ceramah disertai dengan sesi tanya jawab. Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum edukasi, sebanyak 10 peserta (58,8%) memiliki pengetahuan baik dan 7 peserta (41,2%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 15 peserta (88,2%), sedangkan peserta dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 2 peserta (11,8%). Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil trimester III serta mendukung kesiapan menyusui sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu dan bayi. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung kesiapan ibu dalam memberikan ASI secara optimal serta menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Edukasi Kesehatan, Ibu Hamil Trimester III, Pengetahuan, Posyandu.

Abstract

Exclusive breastfeeding is a key factor in supporting optimal infant growth and development, particularly during the first six months of life. Adequate knowledge regarding exclusive breastfeeding during pregnancy is crucial for preparing mothers for childbirth and infant care. This community service activity aimed to enhance the knowledge of third-trimester pregnant women regarding exclusive breastfeeding through health education at the Sembilan Belas November Kolaka Integrated Health Post (Posyandu). The activity took place on November 12, 2025, involving 17 pregnant women in their third trimester. The method employed was health education delivered via a lecture followed by a question-and-answer session. Effectiveness was evaluated using pre-tests and post-tests to measure changes in participants' knowledge before and after the education session. The results demonstrated a significant increase in knowledge following the health education. Prior to the session, 10 participants (58.8%) possessed good knowledge, while 7 (41.2%) had poor knowledge. After the education, the number of participants with good knowledge rose to 15 (88.2%), while those with poor knowledge decreased to 2 (11.8%). This community service activity benefited third-trimester pregnant women by improving their understanding and supporting their readiness to breastfeed, thereby contributing to better maternal and infant health. The initiative is expected to foster maternal readiness for optimal breastfeeding and serve as a promotional and preventive measure to improve maternal and infant health within the community.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Health Education, Third-Trimester Pregnant Women, Knowledge, Posyandu.

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan salah satu intervensi penting dalam upaya peningkatan kesehatan bayi karena berperan dalam pemenuhan gizi, perlindungan imunologis, serta pencegahan morbiditas pada awal kehidupan. Namun, keberhasilan ASI eksklusif tidak hanya ditentukan oleh niat ibu untuk menyusui, tetapi juga oleh pengetahuan, kesiapan psikologis, dukungan keluarga, tenaga kesehatan, serta lingkungan sosial ibu setelah melahirkan (1) . Ibu hamil trimester III berada pada fase yang sangat strategis untuk menerima edukasi menyusui karena pada periode ini ibu mulai mempersiapkan persalinan, perawatan bayi, dan keputusan pemberian makan bayi (2).

World Health Organization (WHO) menetapkan target cakupan ASI eksklusif minimal sebesar 50% pada tahun 2025 sebagai indikator kunci kesehatan anak (3). Di level nasional, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan capaian ASI eksklusif di Indonesia berada pada angka 71%, yang meski sudah melewati target WHO, masih harus mengejar target rencana strategis Kementerian Kesehatan sebesar 80% (4). Dinas kesehatan Sulawesi Tenggara mencatatkan pada tahun 2024 capaian ASI Eksklusif sebesar 65,4%, yang mengindikasikan perlunya penguatan edukasi pada tingkat fasilitas kesehatan primer (5). Sementara itu di Kabupaten Kolaka mencatat capaian pemberian ASI eksklusif sebesar 74,2%. Capaian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar bayi telah memperoleh ASI eksklusif dan mencerminkan adanya kontribusi program kesehatan ibu dan anak dalam mendukung keberhasilan menyusui di wilayah Kabupaten Kolaka (6).

Meskipun capaian pemberian ASI eksklusif sudah tercapai diatas 50% namun angka tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian ibu dan bayi yang belum mencapai praktik ASI eksklusif secara optimal. Kondisi ini menegaskan perlunya upaya edukasi yang berkelanjutan sejak masa antenatal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi menyusui yang diberikan sejak masa kehamilan dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Intervensi melalui komunikasi interpersonal, dukungan telepon seluler, media massa, maupun sumber edukasi digital terbukti dapat memperbaiki praktik menyusui dan meningkatkan pemberian ASI eksklusif pada periode awal kehidupan bayi (7,8). Oleh karena itu, edukasi kesehatan perlu dirancang secara komunikatif, berulang, dan sesuai dengan kebutuhan ibu agar dapat mempertahankan sekaligus meningkatkan capaian ASI eksklusif di Kabupaten Kolaka.

Pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui, manajemen masalah laktasi, serta pentingnya dukungan keluarga menjadi dasar terbentuknya perilaku menyusui yang lebih baik. Kajian sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendamping awam maupun tenaga kesehatan dapat berkontribusi terhadap peningkatan pemberian ASI eksklusif, terutama bila intervensi tersebut disertai dukungan emosional, konseling, dan tindak lanjut (9). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III melalui edukasi kesehatan menjadi langkah promotif dan preventif yang relevan untuk mempersiapkan keberhasilan ASI eksklusif setelah persalinan. Trimester III merupakan periode yang strategis karena waktu persalinan semakin dekat, sehingga ibu mulai mempersiapkan proses kelahiran, perawatan bayi, dan pemberian ASI. Edukasi pada periode ini memungkinkan informasi mengenai ASI eksklusif masih mudah diingat dan dapat segera diterapkan setelah bayi lahir, terutama dalam pelaksanaan inisiasi menyusu dini dan pencegahan pemberian makanan atau minuman tambahan sebelum waktunya (10). Selain faktor pengetahuan, keberhasilan menyusui juga dipengaruhi oleh efikasi diri, intensi menyusui, pengalaman sebelumnya, kondisi fisiologis, serta faktor sosial budaya. Gutierrez-de- Terán-Moreno dkk. tahun 2022 menegaskan bahwa meskipun ibu memiliki niat untuk menyusui, keberhasilan menyusui tetap dapat terhambat oleh faktor fisiologis dan sosial budaya (11). Temuan ini memperlihatkan bahwa edukasi pada ibu hamil perlu tidak hanya menekankan manfaat ASI, tetapi juga membekali ibu dengan keterampilan praktis dan strategi menghadapi hambatan menyusui.

Selain menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, pengetahuan ibu sejak masa kehamilan juga menentukan ketepatan ibu dalam mengambil keputusan

terkait pemberian makanan dan minuman kepada bayi (11). Berdasarkan identifikasi awal di Posyandu Kelurahan Sembilan Belas November Kolaka, masih ditemukan ibu hamil trimester III yang belum memahami secara tepat pengertian ASI eksklusif, waktu pemberiannya, manfaat kolostrum, tanda kecukupan ASI, serta cara mengatasi masalah awal menyusui (12). Sebagian ibu juga masih memperoleh informasi yang kurang tepat dari keluarga atau lingkungan, seperti anggapan bahwa ASI pertama perlu dibuang, ASI yang belum keluar pada hari pertama harus segera diganti dengan susu formula, atau bayi perlu diberikan air putih sebelum berusia enam bulan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu ditangani melalui edukasi kesehatan yang terarah, praktis, dan mudah dipahami. Oleh karena itu, edukasi pada ibu hamil trimester III tidak hanya perlu menjelaskan manfaat ASI eksklusif, tetapi juga memberikan informasi yang benar mengenai teknik menyusui, tanda kecukupan ASI, serta penanganan sederhana terhadap hambatan menyusui agar ibu lebih siap menerapkan pemberian ASI eksklusif setelah persalinan (13) .

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Penguatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Pemberian ASI Eksklusif melalui Edukasi Kesehatan di Posyandu Kelurahan Sembilanbelas November" penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesiapan ibu sebelum persalinan. Fokus pada ibu hamil trimester III tepat karena periode ini merupakan masa akhir kehamilan ketika ibu membutuhkan informasi yang aplikatif mengenai inisiasi menyusu dini, ASI eksklusif selama enam bulan, teknik menyusui, cara mengatasi hambatan menyusui, serta pentingnya dukungan keluarga. Secara akademik, kegiatan ini didukung oleh bukti bahwa edukasi, konseling, dukungan keluarga, intervensi berbasis teori, dan peran tenaga kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan perilaku menyusui dan keberhasilan ASI eksklusif.

METODE DAN BAHAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif dengan pemanfaatan media penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai ASI eksklusif. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Kelurahan Sembilan Belas November dengan sasaran sebanyak 17 ibu hamil trimester III yang mengikuti pelayanan Posyandu. Pemilihan sasaran didasarkan pada kebutuhan peningkatan pengetahuan dan persiapan menyusui sejak masa kehamilan agar ibu mampu memberikan ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga berusia enam bulan.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan meliputi materi edukasi dalam bentuk presentasi PowerPoint dan leaflet mengenai pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI bagi ibu dan bayi, waktu pemberian ASI eksklusif, tanda kecukupan ASI, serta faktor-faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Alat bantu yang digunakan terdiri atas laptop, LCD proyekto.

Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan yang diberikan melalui *Google Form* pada saat *pre-test* dan *post-test*. Tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan yang meliputi penetapan tujuan, penyusunan materi dan instrumen evaluasi, penyiapan media dan alat bantu, serta koordinasi dengan pihak Posyandu dan kader kesehatan setempat. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 90 menit, yang terdiri atas pre-test selama 15 menit, penyampaian materi melalui ceramah interaktif dan tanya jawab selama 60 menit, serta post-test selama 15 menit.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* diberikan sebelum edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* diberikan setelah edukasi untuk menilai perubahan pengetahuan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan analisis deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase jawaban benar. Efektivitas kegiatan dinilai melalui perbandingan skor rata-rata sebelum dan sesudah edukasi serta persentase peningkatan pengetahuan peserta. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar untuk menilai ketercapaian tujuan dan keberhasilan kegiatan edukasi kesehatan.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 November 2025 di Posyandu Sembilan Belas November yang berada di bawah wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Wundulako, Kecamatan Wundulako, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara. Kegiatan ini dilaksanakan pukul 09.00-12.00 WITA. Kegiatan ini ditujukan kepada ibu hamil trimester III sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada bayi sejak lahir sampai usia enam bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dihadiri oleh 17 ibu hamil trimester III dengan tingkat kehadiran mencapai 100%. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan penataan alat dan media yang diperlukan, serta persiapan tempat kegiatan. Acara dibuka dengan ucapan salam, pengenalan anggota tim penyuluh, serta penjelasan mengenai tujuan dan pentingnya kegiatan edukasi kesehatan tentang ASI eksklusif. Sebagai bagian dari evaluasi awal, peserta diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ASI eksklusif sebelum materi disampaikan.

Setelah pembukaan, sesi inti kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah. Materi edukasi kesehatan tentang ASI eksklusif yang diberikan kepada peserta meliputi beberapa topik utama, yaitu:

1. **Pengertian ASI Eksklusif**

   Materi ini menjelaskan definisi ASI eksklusif, yaitu pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai usia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, atau mineral atas indikasi medis.
2. **Manfaat ASI Eksklusif bagi Bayi dan Ibu**

   Pada bagian ini, peserta diberikan pemahaman mengenai manfaat ASI eksklusif bagi bayi, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta mengurangi risiko penyakit infeksi. Selain itu, dijelaskan pula manfaat menyusui bagi ibu, seperti membantu pemulihan setelah persalinan dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.
3. **Waktu dan Cara Pemberian ASI Eksklusif**

   Penyuluhan meliputi penjelasan mengenai waktu pemberian ASI eksklusif sejak bayi lahir sampai usia enam bulan, pentingnya menyusui sesuai kebutuhan bayi, serta anjuran untuk melanjutkan pemberian ASI hingga usia dua tahun dengan tambahan makanan pendamping ASI setelah bayi berusia enam bulan.
4. **Persiapan Ibu Hamil Trimester III dalam Pemberian ASI Eksklusif**

   Pada bagian ini, ibu hamil diberikan pemahaman mengenai persiapan menyusui sejak masa kehamilan, termasuk kesiapan fisik dan psikologis, perawatan payudara, pemenuhan gizi ibu, serta pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sesi ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait ASI eksklusif, hambatan dalam menyusui, serta cara mempersiapkan diri agar dapat memberikan ASI secara optimal setelah persalinan. Peserta menunjukkan ketertarikan yang baik, terlihat dari perhatian selama penyampaian materi dan keaktifan dalam mengikuti sesi diskusi.

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen post-test berupa kuesioner tertulis yang bertujuan untuk menilai pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif setelah diberikan edukasi kesehatan. Instrumen ini disusun berdasarkan materi yang telah diberikan, meliputi pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI eksklusif, waktu pemberian ASI, serta persiapan ibu hamil trimester III dalam keberhasilan menyusui. Post-test diberikan kepada seluruh peserta setelah kegiatan penyuluhan selesai untuk mengukur tingkat pemahaman dan peningkatan pengetahuan peserta.

Berikut hasil tes pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang ASI eksklusif.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang ASI Eksklusif

No.	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
1	Baik	10	58.8	15	88.2
2	Kurang	7	41.2	2	11.8
	Total	17	100	17	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebanyak 10 ibu hamil trimester III atau 58,8% memiliki tingkat pengetahuan baik tentang ASI eksklusif, sedangkan 7 ibu hamil atau 41,2% masih memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi kesehatan, jumlah ibu hamil dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 15 orang atau 88,2%, sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 2 orang atau 11,8%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan melalui metode ceramah. Peningkatan pengetahuan kategori baik sebesar 29,4%, yaitu dari 58,8% pada saat pre-test menjadi 88,2% pada saat post-test. Sebaliknya, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan sebesar 29,4%, yaitu dari 41,2% menjadi 11,8%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ASI eksklusif.



Gambar. Sesi Penyuluhan dan Foto Bersama

Peningkatan pengetahuan ini dapat terjadi karena metode ceramah memungkinkan peserta menerima informasi secara langsung, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil (14). Metode ceramah dipilih karena memungkinkan materi dasar mengenai ASI eksklusif disampaikan secara langsung, terstruktur, dan seragam kepada seluruh peserta dalam waktu yang relatif terbatas. Namun, metode yang diterapkan dalam kegiatan ini bukan hanya ceramah satu arah, melainkan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Melalui pendekatan tersebut, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengklarifikasi mitos, menceritakan pengalaman menyusui sebelumnya, mendiskusikan hambatan yang mungkin dihadapi, serta memperoleh penjelasan dan penguatan verbal dari pengabdi. Penggunaan bahasa sederhana, contoh yang dekat dengan kehidupan peserta, dan pemberian kesempatan bertanya membuat materi lebih mudah dipahami dan diterima. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi melalui

metode ceramah interaktif dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai ASI eksklusif, dengan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi (15)

Acara diakhiri dengan foto bersama sebagai kenang-kenangan dan salam penutup dari tim penyuluh. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menarik perhatian peserta, yang terlihat dari keterlibatan aktif ibu hamil trimester III selama kegiatan berlangsung, terutama pada saat sesi tanya jawab mengenai ASI eksklusif. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test diharapkan dapat memberikan gambaran tentang efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif di Posyandu Kelurahan Sembilan Belas November Kolaka.

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir hingga berusia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, atau mineral berdasarkan indikasi medis (16). Pemberian ASI eksklusif memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal karena ASI mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi, mudah dicerna, serta dilengkapi berbagai komponen imunologis yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan demikian, bayi yang memperoleh ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah mengalami diare, infeksi saluran pernapasan, alergi, dan berbagai penyakit infeksi lainnya (17). Selain memberikan manfaat bagi bayi, proses menyusui juga bermanfaat bagi ibu, antara lain mempercepat involusi uterus, membantu mengurangi perdarahan pascapersalinan, mendukung pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta menurunkan risiko terjadinya kanker payudara, kanker ovarium, dan beberapa gangguan metabolik (18).

Kegiatan edukasi kesehatan memberikan dampak langsung berupa peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai ASI eksklusif serta penguatan keyakinan ibu terhadap kemampuannya untuk menyusui. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat ASI eksklusif, waktu pemberian ASI, teknik menyusui yang benar, tanda kecukupan ASI, serta cara menghadapi masalah awal menyusui. Selain peningkatan skor pengetahuan, peserta juga menunjukkan keterlibatan aktif melalui pertanyaan, penyampaian pengalaman, dan pengungkapan kekhawatiran mengenai proses menyusui. Kondisi tersebut menggambarkan adanya peningkatan kesiapan dan keyakinan ibu dalam menghadapi masa menyusui setelah persalinan. Pendekatan tersebut sejalan dengan penelitian Piro dan Ahmed yang menggunakan edukasi kelompok kecil, materi tertulis, media visual, diskusi, dan konseling. Intervensi tersebut meningkatkan skor pengetahuan menyusui secara signifikan (19).

Kegiatan ini memberikan kontribusi kepada peserta untuk memberikan pengetahuan yang benar dan mudah dipahami sebagai bekal menghadapi masa menyusui. Peserta menjadi lebih mampu memahami manfaat ASI eksklusif, mengenali tanda kecukupan ASI, mengidentifikasi informasi yang keliru, serta mengetahui langkah yang dapat dilakukan ketika menghadapi hambatan awal menyusui. Pengetahuan yang diperoleh sejak masa kehamilan diharapkan dapat membantu ibu membuat keputusan yang tepat dan tidak mudah memberikan susu formula, makanan, atau minuman tambahan sebelum bayi berusia enam bulan tanpa indikasi medis. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif untuk mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif di Kelurahan Sembilan Belas November Kolaka. Pengabdian berupa meningkatnya pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai ASI eksklusif dapat mendukung pelaksanaan pelayanan antenatal, kelas ibu hamil, kegiatan Posyandu, serta program kesehatan ibu dan anak (20). Kegiatan ini juga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan kader Posyandu untuk melaksanakan edukasi menyusui secara berkelanjutan dengan melibatkan suami dan anggota keluarga sebagai sumber dukungan bagi ibu (21).

Hasil penelitian Öztürk, Ergün, dan Özyazıcıoğlu juga menunjukkan bahwa pendidikan menyusui pada masa antenatal dapat meningkatkan pemahaman ibu dan mendukung keberhasilan menyusui setelah persalinan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persiapan sejak masa kehamilan diperlukan agar ibu memiliki informasi yang benar mengenai proses menyusui, mampu mengenali masalah yang mungkin terjadi, serta mengetahui cara mengatasinya (22). Penelitian lain secara meta-analisis menunjukkan bahwa edukasi menyusui yang disusun secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan ibu serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Intervensi dalam bentuk kelas yang terintegrasi juga memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan penyampaian informasi yang tidak sistematis. Dengan demikian, metode ceramah interaktif dinilai sesuai untuk mengatasi rendahnya pengetahuan ibu karena memungkinkan informasi disampaikan secara langsung, terarah, sistematis, dan seragam (23). Dengan demikian, metode ceramah interaktif dinilai sesuai untuk mengatasi masalah rendahnya pengetahuan karena memungkinkan informasi disampaikan secara langsung, sistematis, dan seragam. Sementara itu, diskusi, tanya jawab, pemberian contoh, dan penguatan verbal diperlukan untuk membantu juga menguatkan pengetahuan yang dimiliki.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan edukasi ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, yang terlihat dari peningkatan hasil post-test. Metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab dinilai sesuai dengan masalah rendahnya pengetahuan karena materi dapat disampaikan secara terstruktur dan mudah dipahami. Kegiatan ini meningkatkan kesiapan ibu menghadapi proses menyusui serta mendukung program peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Diharapkan kepada seluruh ibu hamil trimester III agar dapat mempersiapkan diri sejak masa kehamilan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, serta lebih memperhatikan pemenuhan gizi, kesiapan fisik dan psikologis, dan dukungan keluarga dalam keberhasilan proses menyusui. Kegiatan selanjutnya disarankan melibatkan suami dan keluarga serta menambahkan demonstrasi dan pemantauan setelah persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Wundulako dan Posyandu Kelurahan Sembilan Belas November Kolaka yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kader Posyandu yang telah membantu proses pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan tentang ASI eksklusif. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu hamil trimester III yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bhandari D, Kuwar R, Pingale PL, Chikhale H, Amrutkar S. Nutrition in Pregnancy and Breastfeeding Women. In: Nutrition and Women's Health. Elsevier; 2026. p. 213–31.
2. Whittaker X, Meedya S, Capper T. Factors and Interventions That Positively Influence Breastfeeding Rates at Six Months Postpartum: an Integrative Literature Review. Women and Birth. 2025;38(3):101904.
3. World Health Organization. Global Breastfeeding Scorecard 2023: Tracking Progress for Breastfeeding Policies and Programmes. Geneva: World Health Organization; 2023.
4. Kementerian Kesehatan RI. Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.

5. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2023. Kendari : Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara; 2024.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Kolaka. Profil Kesehatan Kabupaten Kolaka Tahun 2023. Kolaka: Dinas Kesehatan Kabupaten Kolaka; 2024.
7. Flax VL, Ipadeola A, Schnefke CH, Ralph-Opara U, Adeola O, Edwards S, et al. Breastfeeding Interpersonal Communication, Mobile Phone Support, and Mass Media Messaging Increase Exclusive Breastfeeding at 6 and 24 Weeks Among Clients of Private Health Facilities in Lagos, Nigeria. J Nutr. 2022;152(5):1316–26.
8. Alahmed S, Frost S, Fernandez R, Win K, Mutair A Al, Harthi M Al, et al. Evaluating a Woman-Centred Web-Based Breastfeeding Educational Intervention In Saudi Arabia: a Before-and-After Quasi-Experimental Study. Women and Birth. 2024;37(5):101635.
9. Ho HMY, Fan HSL, Hu GH, Nagesh N, Ip HL, Leung ETY, et al. Effectiveness of Layperson-Based Interventions in Promoting Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review And Meta-Analysis. Int J Nurs Stud. 2024;160:104894.
10. Gutierrez-de-Terán-Moreno G, Ruiz-Litago F, Ariz U, Fernández-Atutxa A, Mulas-Martín M-J, Benito-Fernández E, et al. Successful Breastfeeding Among Women With Intention to Breastfeed: From Physiology To Socio-Cultural Factors. Early Hum Dev. 2022;164:105518.
11. Couto C, Prata AP, Souto SP, Machado J, Viana CR. Nurse and Midwife Interventions to Protect, Promote and Support Breastfeeding: An Umbrella Review. Midwifery. 2025;144:104337.
12. Shipton E V, Lee N, Foxcroft K, de Jersey S, Callaway L. Evaluating Midwife-Led Continuity of Care and Breastfeeding Outcomes: A Quasi-Experimental Study. Women and Birth. 2026;39(1):102167.
13. Bergstrand Karlsson S, Carlsson I-M. Mobile Health Technology To Promote and Support Breastfeeding: an Explorative Interview Study of Women's Experience of Antenatal Education. Sex Reprod Healthc. 2026;48:101206.
14. Indonesia U. Mothers Need More Breastfeeding Support During Critical Newborn Period. https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period. 2024.
15. Yesil Y, Ekşioğlu A, Turfan EC. The Effect of Hospital-Based Breastfeeding Group Education Given Early Perinatal Period on Breastfeeding Self-Efficacy and Breastfeeding Status. J Neonatal Nurs. 2023;29(1):81–90.
16. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding. Geneva: World Health Organization; 2021.
17. Modak A, Ronghe V, Gomase KP. The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. Cureus. 2023;15(10):e46730–e46730.
18. Nurlina, Rianti D. The Effectiveness of Exclusive Breastfeeding Education on Breastfeeding Motivation On Postpartum Mother. Nusant Hasanah J. 2022;2(7):21–6.
19. Piro SS, Ahmed HM. Impacts of Antenatal Nursing Interventions on Mothers' Breastfeeding Self-Efficacy: An Experimental Study. BMC Pregnancy Childbirth. 2020;20(1):19.
20. Inderstrodt J, Stryczek KC, Vargas SE, Crawford JN, Hooker T, Kroll-Desrosiers AR, et al. Facilitators and Barriers to Breastfeeding Among Veterans Using Veterans Affairs Maternity Care Benefits. Women's Heal Issues. 2024;34(3):309–16.
21. Edmunds LS, Lee FF, Eldridge JD, Sekhobo JP. Outcome Evaluation of the You Can Do It Initiative to Promote Exclusive Breastfeeding Among Women Enrolled in the New York State WIC Program by Race/Ethnicity. J Nutr Educ Behav. 2017;49(7):S162–S168.e1.
22. Öztürk R, Ergün S, Özyazıcıoğlu N. Effect of Antenatal Educational Intervention on Maternal Breastfeeding Self-Efficacy and Breastfeeding Success: A Quasi-Experimental Study. Rev da

Esc Enferm da USP. 2022;56.
23. Chipojola R, Chiu H-Y, Huda MH, Lin Y-M, Kuo S-Y. Effectiveness of Theory-Based Educational Interventions on Breastfeeding Self-Efficacy and Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Nurs Stud. 2020;109:103675.