

## Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Persiapan Menyusui melalui Pelatihan Teknik Menyusui yang Benar Menggunakan Video Edukasi Sebagai Media Komunikasi Efektif di Kecamatan Aluh-Aluh Kabupaten Banjar

### *Empowering Pregnant Women in Preparation for Breastfeeding Through Training on Correct Breastfeeding Techniques Using Educational Videos as an Effective Communication Media in Aluh-Aluh District, Banjar Regency*

Siti Fatimah\*<sup>1</sup>, Darmayanti Wulandatika<sup>2</sup>, Mahfuzhah Deswita Putri<sup>3</sup>, Rr. Sri Nuriaty Masdiputri<sup>4</sup>, Noor Anisa<sup>5</sup>, Nelly Mariati<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Alamat: Jl. S. Parman Kompleks RS Islam, Ps. Lama, Kec. Banjarmasin Tengah,  
Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70114

Korespondensi Penulis : [s1kebidanan.fkik@umbjm.ac.id](mailto:s1kebidanan.fkik@umbjm.ac.id)\*

#### Article History:

Received: Juni 30, 2024;

Revised: Juli 18, 2024;

Accepted: Juli 27, 2024;

Published: Juli 29, 2024;

**Keywords:** Breast Milk,  
Breastfeeding, Education

**Abstract:** Breast milk is an excellent source of nutrition for infants, providing a balanced composition that meets their growth needs. In several regions of South Kalimantan, the coverage of exclusive breastfeeding remains low. In Banjar Regency, the coverage of exclusive breastfeeding reached 82.1% in 2020. Failure to provide exclusive breastfeeding can potentially lead to nutrient deficiencies in infants. This community service aims to enhance knowledge about proper breastfeeding techniques to raise awareness and prepare mothers for breastfeeding before childbirth. Implementation Method: This activity employs training, Q&A sessions, and group viewing of educational videos on proper breastfeeding techniques. Results and Conclusions: The activity led to an increase in knowledge and skills regarding proper breastfeeding techniques. The participants consisted of 15 pregnant women. Among all respondents, the pre-test results showed that the understanding and skills in proper breastfeeding techniques were at 54%. After the post-test, the respondents' understanding increased to 72%, reflecting an 18% improvement. It is hoped that this community service will be beneficial and help in realizing a healthy and intelligent generation through optimal breastfeeding.

#### Abstrak

Air susu ibu merupakan sumber gizi yang sangat baik untuk bayi, ASI mempunyai komposisi yang seimbang dan sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan bayi. Ada beberapa wilayah di Kalimantan Selatan yang cakupan ASI eksklusifnya masih rendah. Pada daerah Kabupaten Banjar, cakupan ASI eksklusif mencapai 82,1% pada tahun 2020. Kegagalan pemberian ASI eksklusif, berpotensi menimbulkan defisiensi zat gizi pada bayi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang cara menyusui yang benar sehingga terbentuknya kesadaran dalam persiapan menyusui menjelang kelahiran. Metode Pelaksanaan: Kegiatan ini menggunakan metode pelatihan, tanya jawab dan menonton bersama video edukasi teknik menyusui yang benar. Hasil dan Kesimpulan yang dapat diambil pada kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang dan keterampilan cara menyusui yang baik dan benar. Adapun peserta pada kegiatan ini berjumlah 15 orang ibu hamil. Dari seluruh responden, hasil pre-test pemahaman dan keterampilan cara menyusui yang benar berada pada angka 54%, setelah dilakukan post-test pemahaman responden meningkat menjadi 72%, peningkatan pemahaman ini senilai 18%. Melalui pengabdian masyarakat ini diharapkan bermanfaat dan semoga dapat membantu mewujudkan generasi yang sehat dan cerdas dengan pemberian ASI yang maksimal.

**Kata Kunci:** ASI, Menyusui, Edukasi

## **1. PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi yang sangat baik untuk bayi. ASI memiliki komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan untuk pertumbuhan bayi. Melalui penerapan teknik menyusui yang baik dan benar, ASI dapat menjadi makanan tunggal bagi bayi hingga usia 6 bulan. Anak yang mendapat ASI memiliki tingkat IQ (Intelligence Quotient) lebih tinggi sebanyak 12,9 poin dibandingkan dengan anak yang tidak mendapat ASI saat masih bayi (Mirawati, 2022).

ASI eksklusif terbukti dapat meminimalkan gangguan pertumbuhan bayi misalnya seperti stunting. Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis karena asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama sehingga tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya (Susanti & Dewi, 2022). Pemerintah Indonesia merekomendasikan ASI eksklusif untuk diberikan kepada bayi 0-6 bulan, setelah umur 6 bulan baru bayi boleh diberikan makanan tambahan dan ASI tetap dilanjutkan pemberiannya hingga umur 2 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan:

### **1. Lokasi Kegiatan dan Jadwal Kegiatan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan satu kali pertemuan pada bulan Juni 2024 dengan memberikan pelatihan dan menonton bersama video edukasi tentang cara menyusui yang benar kepada ibu hamil yang tinggal di wilayah puskesmas Aluh-Aluh Kabupaten Banjar yang dikumpulkan di Poskesdes yang ada di kecamatan Aluh-aluh Kabupaten banjar

### **2. Sasaran**

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah komunitas ibu hamil, sejumlah 15 orang di wilayah puskesmas Aluh-Aluh Kabupaten Banjar.

### **3. Jenis Kegiatan**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang cara menyusui yang benar kepada ibu hamil

#### 4. Tahapan kegiatan

##### Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan setelah mendapatkan izin pelaksanaan dari puskesmas Aluh-Aluh. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi: Pembuatan proposal, persiapan survei tempat pelaksanaan kegiatan, dan pembuatan surat tugas dan surat izin pelaksanaan kegiatan pengabdian, mengidentifikasi masalah serta penentuan tema kegiatan pelatihan dan video edukasi

##### Tahap Pelaksanaan

Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan dengan terlebih dahulu membuat kepanitian dari tim dosen-dosen di prodi S1 Kebidanan, dengan melibatkan bidan dan kepala Puskesmas, serta mahasiswa S1 kebidanan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, kemudian selanjutnya dilakukan sosialisasi kegiatan, pembagian tugas dalam tim, pembuatan materi dan pelaksanaan pelatihan dan video edukasi. Adapun alat yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa pengeras suara dan media kipas edukasi

##### Tahap Evaluasi

Pada tahap ini evaluasi kegiatan dilakukan oleh Tim untuk mengetahui sejauh mana hasil kegiatan yang telah dicapai secara umum yang meliputi tujuan, proses pelatihan dan video edukasi, luaran yang diharapkan dan lain sebagainya. Evaluasi dilakukan dalam bentuk post test menggunakan instrumen pengukuran pemahaman ibu hamil. Hasil evaluasi dijadikan dasar dalam menyusun laporan kegiatan. Laporan kegiatan disusun sebagai laporan pertanggung jawaban atas apa yang telah dilaksanakan berdasarkan proses kegiatan pelatihan dan video edukasi dalam pengabdian masyarakat.

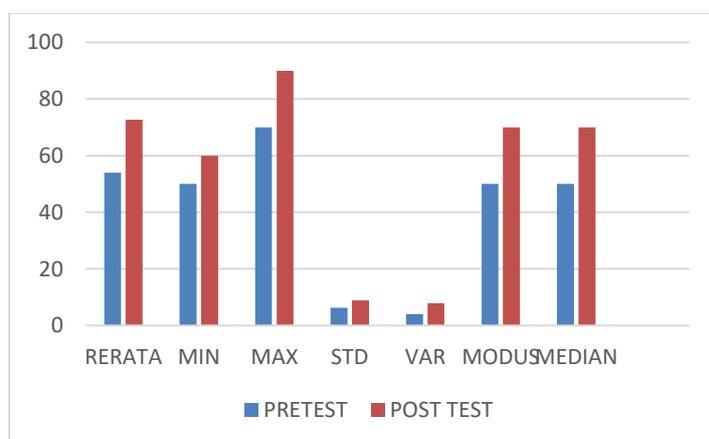
### 3. HASIL

Sebelum dilakukan pelatihan dan menonton video edukasi, tim pengabdian masyarakat melakukan pre-test dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk mengisi lembar instrumen pengukuran pemahaman tentang cara menyusui yang benar. Setelah selesai mengisi instrumen pre-test, kegiatan inti dilakukan yaitu pelatihan. Pelatihan ini dilakukan dengan metode demonstrasi menggunakan alat peraga bayi tentang cara menyusui yang baik dan benar. Ibu hamil dan keluarga diajarkan cara serta posisi menyusui yang tepat agar ASI dapat mengalir lancar dan ibu serta bayi merasa nyaman. Pada sesi ini, ibu hamil juga diberi kesempatan untuk praktik langsung mencoba posisi menyusui yang benar agar tidak keliru ketika sudah

melahirkan dan ingin menyusui anaknya, kemudian menonton video edukasi tentang cara menyusui yang benar. Para peserta terlihat antusias dalam melakukan praktik tersebut. Beberapa di antara mereka yang sudah memiliki anak juga berbagi pengalaman tentang posisi menyusui. Akhir sesi penyuluhan dan menonton video ditutup dengan kegiatan post-test, penyampaian kesimpulan, dan foto bersama. Kegiatan post-test dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang ASI eksklusif pada peserta setelah diberikan materi. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang cara menyusui yang baik dan benar. Peserta kegiatan ini berjumlah 15 orang ibu hamil. Dari seluruh responden, hasil pretest pemahaman dan keterampilan tentang cara menyusui yang benar berada pada angka 54%. Setelah dilakukan post-test, pemahaman responden meningkat menjadi 72%, yang mengindikasikan peningkatan pemahaman sebesar 18%. Melalui pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dan membantu mewujudkan generasi yang sehat dan cerdas melalui pemberian ASI yang optimal. Hasil evaluasi pre-test dan post-test pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dan diagram di bawah ini.

**Tabel 1. Hasil Pengabdian Masyarakat**

| No | Hasil  | Pretest | Posttest |
|----|--------|---------|----------|
| 1  | Rerata | 54      | 72.66    |
| 2  | Min    | 50      | 60       |
| 3  | Max    | 70      | 90       |
| 4  | Std    | 6.32    | 8.83     |
| 5  | Var    | 4       | 7.80     |
| 6  | Modus  | 50      | 70       |
| 7  | Median | 50      | 70       |



**Gambar 1. Hasil Pengabdian Masyarakat**

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil kuesioner pretest dan posttest yang dibagikan kepada peserta. Dari seluruh responden, hasil pre test pemahaman dan keterampilan cara menyusui yang benar berada pada angka 54%, setelah dilakukan post test pemahaman responden meningkat menjadi 72%, peningkatan pemahaman ini senilai 18%, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi ASI Eksklusif untuk persiapan menyusui menjelang persalinan berupa pelatihan dan menonton video edukasi, hal ini sesuai dengan teori yang menurut Naningsih (2022) peningkatan pengetahuan merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan pemberian edukasi/ pelatihan, yang didalamnya terdapat kegiatan belajar mengajar (learning) dari segi kognitif, melalui transformasi informasi yang berurutan pada diri responden.

Pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif tentunya sangat penting dalam mendukung suksesnya pemberian ASI. Pengetahuan tersebut harus sudah dibekali semenjak proses kehamilan dan ketika menjelang persalinan sehingga ibu sudah bisa mempersiapkan segala sesuatunya untuk proses menyusui. Menurut Aziz dan Husaidah, (2021) bayi baru lahir harus sesegera mungkin diberikan ASI karena ASI dapat menjaga kesehatan dan mempertahankan kelangsungan hidup bayi. Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Suatu perilaku jika dilakukan melalui tahapan proses yang didasari adanya pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bertahan lebih lama.

#### 5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat berupa “pelatihan dan menonton bersama video edukasi tentang cara menyusui yang benar” yang dilakukan oleh dosen prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, dilaksanakan agar ibu hamil dapat memahami pentingnya hal ini sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan generasi yang berkualitas. Hal ini dapat sangat mempengaruhi perkembangan generasi selanjutnya.

Agar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dan berbasis pemberdayaan masyarakat dimana mampu menjadikan ibu hamil memahami cara menyusui yang benar dengan lingkup yang lebih luas dan konsisten.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aziz, H., & Husaidah, S. (2021). The Effect of Baby Massage on the Duration of Breastfeeding in Babies Aged 3-30 Days at the Bulang Health Center, Batam City: Pengaruh Baby Massage Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 3-30 Hari Di Puskesmas Bulang Kota Batam. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 59–66. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i2.10>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2020. Banjar: Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar
- Mirawati, M., Masdiutri, R. S. N., Puteri, M. D., Hikmah, T., & Fatmawati, F. (2022). Edukasi ASI Eksklusif Untuk Persiapan Menyusui Menjelang Persalinan: Edukasi ASI Eksklusif Untuk Persiapan Menyusui Menjelang Persalinan. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 7-12. Available online at: <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMJPM>
- Naningsih, H., Anwar, K. K., & Aswita, A. (2022). Development of Cadres of Integrated Health Service Centers (Posyandu) in Stunting Prevention: Pembinaan Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v1i2.7>
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Susanti, D., & Dewi, R. (2022). Education on Prevention of Stunting Through Exclusive Breastfeeding in the Community: Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Pemberian ASI Eksklusif Pada Masyarakat. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 107–114. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v1i2.85>.