



Implementasi Program Edukasi Menyusui Melalui Buku Saku Sebagai Upaya Pemberdayaan Ibu Bekerja

Wahidah Sukriani, Noordiati

Prodi Diploma III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

Email korespondensi: wahidahsukriani@polkesraya.ac.id



History Artikel

Received: 01-12-2026

Accepted: 04-05-2026

Published: 01-08-2026

Kata kunci

ASI eksklusif;
ASI perah;
Edukasi
kesehatan;
Ibu bekerja;
Buku saku.

ABSTRAK

Permasalahan rendahnya cakupan ASI eksklusif pada ibu bekerja di Indonesia menjadi salah satu kontributor tingginya prevalensi stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan program edukasi buku saku ASI perah untuk pemberdayaan ibu menyusui yang akan kembali bekerja di Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. Metode pelaksanaan meliputi koordinasi dengan pemangku kepentingan, pelaksanaan pretest, pemberian edukasi menggunakan buku saku, demonstrasi teknik pemerahan ASI, dan posttest. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2024 dengan 20 peserta ibu menyusui. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, dimana sebelum edukasi 85% peserta berpengetahuan kurang, setelah intervensi 75% peserta memiliki pengetahuan baik dan tidak ada lagi peserta dengan pengetahuan kurang. Implementasi program edukasi buku saku ASI perah terbukti efektif sebagai strategi pemberdayaan ibu bekerja dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk mengadopsi program serupa secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

Keywords:

Exclusive
breastfeeding;
Expressed
breast milk;
Health education;
Working mothers;
Pocket book.

ABSTRACT

The low coverage of exclusive breastfeeding among working mothers in Indonesia contributes to the high prevalence of stunting. This community service activity aimed to implement a pocket book education program on expressed breast milk for empowering breastfeeding mothers who will return to work in Kereng Bangkirai Village, Palangka Raya City. Implementation methods included coordination with stakeholders, pretest administration, education using pocket books, demonstration of milk expression techniques, and posttest. The activity was conducted in October-November 2024 with 20 breastfeeding mothers. Results showed significant improvement in participants' knowledge, where before education 85% of participants had poor knowledge, after intervention 75% of participants had good knowledge and no participants remained with poor knowledge. Implementation of the pocket book education program proved effective as an empowerment strategy for working mothers in efforts to increase exclusive breastfeeding coverage. It is recommended that health workers adopt similar programs sustainably at the community level.



PENDAHULUAN

Stunting pada anak merupakan permasalahan kesehatan masyarakat global yang mengancam kualitas sumber daya manusia di masa depan. World Health Organization (WHO) mendefinisikan stunting sebagai kondisi tinggi badan anak yang berada lebih dari dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak seusianya (WHO, 2021). Indonesia masih menghadapi tantangan serius terkait stunting dengan prevalensi 19,8% pada tahun 2024, angka yang masih jauh dari target target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) sebesar 14,2% pada tahun 2029 (Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2025). Salah satu intervensi utama dalam pencegahan stunting adalah pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Sustainable Development Goals (SDGs) menetapkan target pada tahun 2030 sebanyak 70% bayi harus menerima ASI (WHO & UNICEF, 2018). Penelitian membuktikan bahwa ASI eksklusif memiliki efek protektif yang signifikan terhadap kejadian stunting, dimana bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif akan berisiko lebih tinggi untuk menjadi stunting (Arisani & Sukriani, 2020). ASI memiliki antibodi dan nutrisi lengkap yang berperan penting untuk menjaga bayi dari penyakit infeksi yang merupakan faktor risiko utama kejadian stunting. Cakupan ASI eksklusif secara nasional pada tahun 2024 mencapai 74,73%, namun di Provinsi Kalimantan Tengah masih berada di bawah cakupan nasional yaitu 59,85% yang menjadikan Kalimantan Tengah sebagai posisi ke empat terbawah cakupan ASI di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2025). Kota Palangkaraya yang merupakan ibu kota dari Provinsi Kalimantan Tengah, menempati peringkat kedua terendah dalam cakupan ASI eksklusif yaitu 18% (PPID Dinkes Kalteng, 2023).

Cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-1 bulan merupakan yang tertinggi yaitu sebesar 66,5% dan akan menurun seiring dengan pertambahan umur bayi. Pada bayi 4-5 bulan disebutkan hanya 38,2% bayi yang mendapat ASI secara penuh dari ibu (BKKBN, BPS, Kemenkes, 2017). Penyebab gagalnya pemberian ASI oleh ibu adalah pemberian makanan dan minuman dini (Prelakteal) pada bayi dibawah enam bulan (Elviani, Hasneli, & Lestari, 2020). Penelitian menyebutkan bahwa umur, pekerjaan, paritas, pendapatan, status pernikahan, tempat tinggal, inisiasi menyusui dini (IMD) setelah kelahiran, penolong kelahiran, pengetahuan ibu dan keluarga serta dukungan sosial dan keluarga menjadi faktor yang berkaitan dengan keberhasilan pemberian ASI oleh ibu (Cohen et al., 2018; Santana, Giugliani, Vieira, & Vieira, 2018; Sukriani & Arisani, 2020).

Kembalinya ibu untuk bekerja setelah masa cuti melahirkan selesai menjadi hambatan terbanyak yang dilaporkan menghambat pemberian ASI. Penelitian menyebutkan ibu yang tidak bekerja memiliki peluang 2,3 kali lebih tinggi untuk memberikan ASI pada bayi (Hussein et al., 2019). Hal ini dikarenakan cuti hamil dan melahirkan yang didapatkan ibu cukup singkat yaitu tiga bulan atau bahkan lebih sedikit. Sebagian besar ibu yang kembali bekerja memutuskan untuk memberikan susu formula karena dianggap lebih mudah dalam hal pemberian karena sulitnya memberikan ASI saat harus kembali bekerja (Hailu, Wassie, & Jara, 2014). Penelitian juga menyebutkan bahwa ibu yang kembali bekerja dihadapkan dengan dilema antara kebutuhan ekonomi untuk keluarga dan pemberian ASI yang eksklusif untuk bayinya (Luthuli, Haskins, Mapumulo, Rollins, & Horwood, 2020).

Pemberian ASI Perah dengan pemerah ASI merupakan pilihan agar ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI pada bayi yang di tinggal dirumah. ASI yang diperah dapat diberikan kepada bayi dengan pengelolaan yang baik setelah diperah. Namun, kurangnya pengetahuan ibu mengakibatkan banyak ibu yang masih bersikap negatif pada pemberian ASI perah (Hidayah & Setyaningrum, 2018). Penelitian

terdahulu menyatakan bahwa para ibu tidak memberikan ASI perah karena tidak tahu tentang bagaimana teknik pemerahan dan menyimpan ASI perah (Talbert, Tsofa, Mumbo, Berkley, & Mwangome, 2018). Manajemen ASI perah yang baik disebutkan memengaruhi keberhasilan pemberian ASI pada ibu yang kembali bekerja (Rosida & Mutiara Putri, 2020).

Berbagai media telah digunakan untuk edukasi kesehatan, baik media massa, media cetak, media sosial, baik yang berbasis internet maupun tidak. Media yang banyak digunakan dalam melakukan edukasi kesehatan adalah buku saku. Penelitian menyatakan bahwa buku saku efektif dalam merubah pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dalam ranah kesehatan. Kelebihan dari buku saku dari media lain yaitu mudah digunakan, mudah dimengerti karena berisi gambar ilustrasi dan mudah dibawa kemana saja oleh pengguna (Ahmady & Ashari, 2018; Hanif, Ririanty, & Nafikadhini, 2019). Penelitian terkini juga menunjukkan efektivitas buku saku dalam meningkatkan perilaku kesehatan pada berbagai kelompok sasaran (Aula & Junaidi, 2023; Chairani, 2022; A. D. W. Permatasari, Noviardhi, Larasati, Supadi, & Yuwono, 2022; Siagian et al., 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh tim pengabdian pada tahun 2023 menunjukkan bahwa edukasi manajemen ASI perah melalui media buku saku efektif meningkatkan pengetahuan dan mendorong pemberian ASI perah pada ibu bekerja (Sukriani & Wahyuni, 2024). Temuan penelitian tersebut menjadi landasan ilmiah untuk mengimplementasikan program edukasi serupa dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang lebih luas dan terstruktur. Transfer pengetahuan dari hasil penelitian ke praktik di komunitas menjadi penting untuk memastikan bahwa intervensi yang terbukti efektif dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas.

Di Kota Palangka Raya, data menunjukkan cakupan ASI eksklusif masih rendah. Kelurahan Kereng Bangkirai, sebagai salah satu wilayah binaan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, merupakan wilayah dengan cakupan ASI eksklusif yang rendah di kota tersebut. Situasi ini memerlukan intervensi edukatif yang terstruktur untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, khususnya ibu yang akan kembali bekerja setelah masa cuti melahirkan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan program edukasi buku saku ASI perah sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat, khususnya ibu menyusui yang akan bekerja. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat tercipta transfer pengetahuan yang efektif dari institusi pendidikan kesehatan ke masyarakat, sehingga berkontribusi pada peningkatan cakupan ASI eksklusif dan pencegahan stunting di wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Kereng Bangkirai, Kecamatan Sebangau, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah pada bulan Oktober hingga November 2024. Kelurahan ini merupakan wilayah binaan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan karakteristik cakupan ASI eksklusif yang rendah. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang akan kembali bekerja setelah masa cuti melahirkan, berjumlah 20 orang yang dipilih melalui koordinasi dengan bidan setempat dan kader kesehatan berdasarkan kriteria memiliki bayi berusia 0-6 bulan dan berencana kembali bekerja dalam waktu dekat.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak kelurahan, bidan setempat, dan kader kesehatan untuk identifikasi calon peserta dan penentuan jadwal kegiatan. Tim pengabdian melakukan kunjungan awal untuk melakukan pemetaan kebutuhan. Kegiatan inti dilaksanakan

dalam dua kali pertemuan di Tempat Bidan Praktik Mandiri (TPMB) Bidan S. Pertemuan pertama pada tanggal 15 November 2024 dan pertemuan kedua pada tanggal 29 November 2024, masing-masing dihadiri oleh 20 orang yang terdiri dari ibu menyusui dan keluarga pendampingnya. Pada pertemuan pertama, dilakukan kegiatan pembukaan, pengenalan tim pengabd, penjelasan tujuan kegiatan, pelaksanaan pretest, dan sesi edukasi intensif tentang manajemen ASI perah menggunakan buku saku. Pertemuan kedua difokuskan pada demonstrasi praktik pemerah ASI, sesi diskusi kelompok untuk pendalaman materi, dan pelaksanaan posttest.

Tahapan implementasi program dimulai dengan pelaksanaan pretest menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang manajemen ASI perah. Kuesioner mencakup pertanyaan tentang pengertian ASI perah, manfaat ASI perah bagi ibu bekerja, teknik pemerah ASI yang benar, cara penyimpanan ASI yang aman, durasi penyimpanan pada berbagai suhu, dan cara pemberian ASI perah kepada bayi. Instrumen ini telah divalidasi pada penelitian sebelumnya dan terbukti reliabel untuk mengukur pengetahuan tentang manajemen ASI perah (Sukriani & Wahyuni, 2024).

Setelah pretest, dilakukan sesi edukasi menggunakan media buku saku yang telah disiapkan tim pengabd. Buku saku dirancang khusus dengan memperhatikan prinsip-prinsip komunikasi kesehatan yang efektif, menggunakan bahasa sederhana, disertai ilustrasi gambar berwarna yang menarik, dan berisi informasi lengkap namun ringkas tentang manajemen ASI perah. Konten buku saku meliputi: (1) pentingnya ASI eksklusif khususnya bagi ibu bekerja; (2) manfaat ASI perah untuk bayi dan ibu; (3) teknik pemerah ASI secara manual dan menggunakan pompa dengan ilustrasi langkah demi langkah; (4) cara penyimpanan ASI yang aman dalam berbagai wadah; (5) durasi penyimpanan ASI pada suhu ruang, lemari es, dan freezer; (6) cara mencairkan dan menghangatkan ASI perah yang benar; dan (7) cara pemberian ASI perah menggunakan cangkir atau sendok



Gambar 1. Buku Saku Media Pengabdian kepada Masyarakat

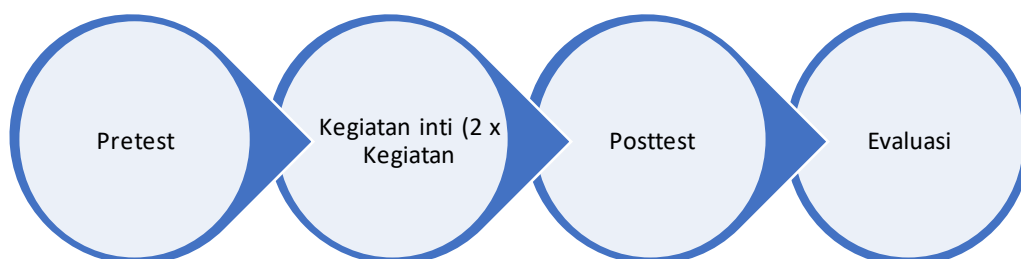
Metode edukasi yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang melibatkan ceramah interaktif, demonstrasi, dan diskusi kelompok. Sesi ceramah interaktif disampaikan oleh tim pengabd yang juga merupakan konselor menyusui, menggunakan buku saku. Peserta didorong untuk aktif bertanya dan berbagi pengalaman selama sesi ceramah.

Demonstrasi praktik pemerahan ASI dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian menggunakan model payudara dan dilanjutkan dengan praktik mandiri oleh peserta dengan pendampingan. Setiap peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik pemerahan ASI baik secara manual maupun menggunakan pompa ASI yang disediakan oleh tim pengabdian. Demonstrasi juga mencakup teknik penyimpanan ASI dalam wadah steril, pelabelan ASI perah dengan informasi tanggal dan waktu, serta simulasi cara mencairkan dan menghangatkan ASI perah dengan aman. Pendekatan hands-on ini penting untuk membangun kepercayaan diri dan keterampilan praktis peserta.

Sesi diskusi kelompok memfasilitasi peserta untuk mengeksplorasi berbagai tantangan yang mungkin dihadapi saat kembali bekerja dan strategi mengatasinya. Diskusi difasilitasi oleh tim pengabdian dengan menggunakan teknik *focused group discussion* (FGD) dimana peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk membahas topik-topik spesifik seperti: manajemen waktu untuk pemerahan ASI di tempat kerja, cara berkomunikasi dengan atasan tentang kebutuhan laktasi, strategi mempertahankan produksi ASI, dan cara menghadapi stigma atau kurangnya dukungan di lingkungan kerja. Setiap kelompok kemudian mempresentasikan hasil diskusinya dan tim pengabdian memberikan masukan serta solusi praktis berdasarkan *evidence-based practice*.

Sebelum kegiatan berakhir, dilakukan posttest menggunakan kuesioner yang sama dengan pretest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti program edukasi. Setiap peserta juga menerima satu eksemplar buku saku untuk dibawa pulang sebagai bahan bacaan dan panduan praktis yang dapat digunakan kapan saja.

Evaluasi program dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap kategori pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dinilai dari perubahan proporsi peserta pada setiap kategori pengetahuan dari pretest ke posttest. Selain evaluasi kuantitatif, juga dilakukan evaluasi kualitatif melalui feedback peserta tentang pelaksanaan dan manfaat program.



Gambar 2. Bagan Alir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 orang ibu menyusui yang akan kembali bekerja di wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	n	%
Umur		
<20 Tahun	2	10
20-35 Tahun	15	75
>35 Tahun	3	15
Pendidikan		
Perguruan Tinggi	5	25
SMA/Sederajat	14	70
SMP/Sederajat	1	5
Paritas		
Primipara	8	40
Multipara	12	60

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar peserta (75%) berada pada rentang usia 20-35 tahun yang merupakan usia reproduktif optimal. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kelompok usia yang secara biologis ideal untuk menyusui dan memiliki potensi baik dalam menyerap informasi baru tentang manajemen ASI perah.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas peserta (70%) memiliki pendidikan SMA/ sederajat, 25% berpendidikan perguruan tinggi (Diploma dan Sarjana), dan 5% berpendidikan SMP/ sederajat. Tingkat pendidikan yang relatif baik menjadi modal positif dalam penerimaan dan pemahaman informasi kesehatan yang diberikan melalui program edukasi. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu berkorelasi positif dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif karena ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami informasi kesehatan (Santana et al., 2018).

Dari aspek paritas, 40% peserta adalah primipara (anak pertama), dan 60% multipara dengan 2-4 anak. Keberagaman paritas peserta menunjukkan bahwa kebutuhan edukasi tentang manajemen ASI perah tidak hanya untuk ibu baru tetapi juga untuk ibu yang sudah berpengalaman menyusui namun belum pernah memberikan ASI perah karena sebelumnya tidak bekerja.



Gambar 3 Penyampaian materi melalui buku saku



Gambar 4 Para ibu menyusui dibekali buku saku sebagai panduan selama menyusui

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Kegiatan PKM

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	0	0	15	75
Cukup	3	15	5	25
Kurang	17	85	0	0

Hasil pretest menunjukkan kondisi pengetahuan awal peserta tentang manajemen ASI perah sebelum mengikuti program edukasi. Dari 20 peserta, tidak ada satupun (0%) yang memiliki pengetahuan kategori baik, hanya 3 peserta (15%) yang memiliki pengetahuan cukup, dan sebagian besar yaitu 17 peserta (85%) masih memiliki pengetahuan kurang tentang manajemen ASI perah. Temuan ini menggambarkan kondisi baseline yang memprihatinkan dimana mayoritas ibu menyusui di wilayah target belum memiliki bekal pengetahuan yang memadai untuk melakukan praktik pemberian ASI perah.

Analisis lebih detail terhadap jawaban pretest menunjukkan bahwa aspek pengetahuan yang paling rendah adalah terkait teknik penyimpanan ASI (90% peserta tidak mengetahui durasi penyimpanan yang tepat pada berbagai suhu), cara mencairkan dan menghangatkan ASI perah dengan benar (85% peserta tidak tahu), dan teknik pemerah ASI yang efektif (80% peserta tidak menguasai). Sementara untuk pengetahuan dasar tentang pengertian dan manfaat ASI perah, sekitar 40% peserta sudah memiliki pemahaman meskipun masih terbatas.

Rendahnya pengetahuan ibu tentang manajemen ASI perah konsisten dengan temuan penelitian-penelitian sebelumnya. Talbert et al. (2018) menemukan bahwa kurangnya pengetahuan merupakan salah satu hambatan utama ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif (Talbert et al., 2018), dimana banyak ibu tidak memberikan ASI perah karena ketidaktahuan tentang cara pemerah dan menyimpan ASI dengan benar. Di Indonesia, Hidayah & Setyaningrum (2018) juga menemukan bahwa ibu bekerja seringkali memiliki sikap negatif terhadap ASI perah akibat minimnya pengetahuan tentang manfaat dan teknik pemberian ASI perah. Penelitian lain juga mengkonfirmasi bahwa manajemen ASI perah yang baik sangat diperlukan untuk keberhasilan ASI eksklusif pada ibu bekerja (Rosida & Mutiara Putri, 2020).

Gap pengetahuan yang teridentifikasi melalui pretest ini menjadi justifikasi kuat perlunya implementasi program edukasi yang sistematis dan komprehensif. Ibu-ibu membutuhkan informasi tambahan yang lebih spesifik dan praktis untuk dapat pemerah ASI dengan adekuat guna mempertahankan produksi ASI yang optimal saat kembali bekerja.

Hasil posttest yang dilakukan setelah peserta mengikuti rangkaian program edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Dari 20 peserta, sebanyak 15 peserta (75%) memiliki pengetahuan kategori baik dan 5 peserta (25%) memiliki pengetahuan kategori cukup. Yang paling menggembirakan adalah tidak ada lagi peserta yang memiliki pengetahuan kategori kurang (0%). Terjadi transformasi dramatis dimana sebelum edukasi 85% peserta berpengetahuan kurang, kini setelah mengikuti program edukasi 75% peserta berpengetahuan baik. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas implementasi program edukasi dalam mentransfer pengetahuan dari institusi pendidikan kesehatan ke masyarakat.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas buku saku sebagai media edukasi kesehatan. Ahmady & Ashari (2018) membuktikan bahwa buku saku efektif meningkatkan pengetahuan pendamping ibu nifas di Kabupaten Mamuju. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa buku saku dapat meningkatkan pengetahuan dan

mengubah perilaku kesehatan masyarakat di berbagai konteks, baik pada remaja jalanan (Chairani, 2022), siswi sekolah (Aula & Junaidi, 2023), calon pengantin (I. Permatasari, Andhini, & Rahmawati, 2020), maupun ibu hamil berisiko KEK (Siagian et al., 2024)). Kelebihan buku saku yang dapat dibaca berulang kali, mudah dibawa, dan berisi ilustrasi visual yang memudahkan pemahaman menjadi faktor kunci keberhasilan media ini (Hanif et al., 2019).

Keberhasilan program edukasi ini juga menunjukkan efektivitas pendekatan multi-metode yang digunakan. Kombinasi antara ceramah interaktif, demonstrasi praktis, hands-on practice, dan diskusi kelompok terbukti lebih efektif dibandingkan metode konvensional yang hanya mengandalkan ceramah satu arah. Metode pembelajaran aktif memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam dan membangun keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan.

Faktor lain yang berkontribusi pada keberhasilan program adalah timing pelaksanaan edukasi yang tepat yaitu pada masa persiapan sebelum ibu kembali bekerja. Memberikan edukasi saat ibu masih memiliki waktu untuk berlatih dan mempersiapkan diri sebelum kembali bekerja lebih efektif dibandingkan memberikan edukasi setelah ibu menghadapi kesulitan di tempat kerja.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan melalui implementasi program edukasi ini memiliki implikasi penting untuk pemberdayaan ibu bekerja dalam mencapai ASI eksklusif. Pengetahuan yang baik tentang manajemen ASI perah merupakan fondasi penting untuk pembentukan sikap positif dan niat berperilaku (Hidayah & Setyaningrum, 2018). Ibu yang memahami manfaat ASI perah, menguasai teknik pemerahan yang benar, dan mengetahui cara penyimpanan yang aman akan lebih percaya diri untuk tetap memberikan ASI eksklusif meskipun harus kembali bekerja.

Program edukasi ini tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga memberdayakan peserta dengan memberikan keterampilan praktis, membangun kepercayaan diri, dan memfasilitasi peer support network. Pemberdayaan dalam konteks kesehatan didefinisikan sebagai proses dimana individu memperoleh kontrol lebih besar atas keputusan dan tindakan yang mempengaruhi kesehatan mereka. Melalui program ini, peserta diberdayakan untuk membuat keputusan informed tentang pemberian ASI, memiliki keterampilan untuk mempraktikkannya, dan memiliki jaringan dukungan sosial untuk mengatasi tantangan.

Jaringan peersupport yang terbentuk selama sesi diskusi kelompok merupakan aset penting yang dapat berlanjut setelah program berakhir. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sesama ibu (peer support) merupakan faktor protektif penting untuk keberhasilan pemberian ASI pada ibu bekerja. Peserta yang mengikuti program ini saling bertukar kontak dan membentuk grup komunikasi untuk terus berbagi pengalaman dan saling mendukung saat nanti kembali bekerja. Jaringan ini menjadi sumber dukungan emosional dan informasional yang berkelanjutan.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, implementasi program edukasi seperti ini merupakan strategi cost-effective untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di tingkat komunitas. Dibandingkan dengan intervensi struktural seperti pembangunan ruang laktasi di semua tempat kerja yang memerlukan investasi besar, program edukasi dapat menjangkau lebih banyak ibu dengan biaya yang relatif rendah. Namun, kedua pendekatan tersebut seharusnya berjalan beriringan: intervensi edukatif untuk membangun kapasitas ibu, dan intervensi struktural untuk menciptakan lingkungan yang mendukung.

Implementasi program edukasi ASI perah ini memiliki kontribusi potensial terhadap upaya pencegahan stunting yang menjadi prioritas nasional. Stunting

memiliki keterkaitan erat dengan praktik pemberian ASI, dimana ASI eksklusif terbukti memiliki efek protektif terhadap stunting. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan bayi yang mendapat ASI eksklusif (Noordiaty, Hikmah, Wahyuni, Sukriani, & Arisani, 2022). ASI mengandung nutrisi lengkap dan seimbang yang dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal, serta antibodi yang melindungi bayi dari infeksi yang dapat menghambat pertumbuhan.

Dalam konteks ibu bekerja, manajemen ASI perah menjadi kunci keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Rosida & Mutiara Putri, 2020). Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu tentang manajemen ASI perah melalui program ini, diharapkan lebih banyak ibu bekerja yang mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan, sehingga berkontribusi pada penurunan prevalensi stunting.

Program ini juga sejalan dengan strategi multi-sektor dalam pencegahan stunting yang dicanangkan pemerintah. Stunting merupakan masalah kompleks yang memerlukan pendekatan holistik meliputi intervensi gizi spesifik dan sensitif. Pemberian ASI eksklusif merupakan bagian dari intervensi gizi spesifik yang terbukti efektif. Dengan mengimplementasikan program edukasi di tingkat komunitas, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku di level terbawah yang akan berdampak pada outcome kesehatan yang lebih luas.

Kerjasama dengan instansi pemerintah dan swasta juga perlu dikembangkan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung laktasi. Edukasi kepada ibu perlu dibarengi dengan advokasi kepada pemberi kerja tentang pentingnya menyediakan fasilitas laktasi dan kebijakan yang mendukung ibu bekerja untuk memerah ASI. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi di tempat kerja seperti penyediaan ruang laktasi, waktu istirahat untuk memerah ASI, dan dukungan dari manajemen terbukti meningkatkan durasi pemberian ASI dan mencegah pengenalan dini susu formula (Hailu et al., 2014).

KESIMPULAN

Implementasi program edukasi buku saku ASI perah sebagai bentuk pengabdian masyarakat terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu menyusui yang akan kembali bekerja di Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. Hasil menunjukkan peningkatan pada pengetahuan ibu setelah mengikuti kegiatan. Pendekatan multi-metode yang menggabungkan ceramah interaktif, demonstrasi praktis, hands-on practice, dan diskusi kelompok terbukti lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan pencegahan stunting. Saran bagi pemegang program kesehatan ibu dan anak (KIA) dapat mengintegrasikan program edukasi serupa ke dalam layanan antenatal care (ANC) dan postnatal care (PNC) rutin sehingga setiap ibu yang berencana bekerja mendapatkan persiapan yang memadai sejak masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, A., & Ashari, A. E. (2018). Efektifitas Buku Saku dalam Meningkatkan Pengetahuan Pendamping Ibu Nifas di Kabupaten Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.33490/jkm.v4i2.104>
- Arisani, G., & Sukriani, W. (2020). Determinan Perilaku Menyusui dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 3(2), 104–115. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.294>
- Aula, H., & Junaidi, J. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku Terhadap

- Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Pada Siswi Di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 15(2), 106–118. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v15i2.447>
- Badan Pusat Statistik. (2025). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen). Retrieved from Kesehatan website: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMMy/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi--persen-.htm>
- BKKBN, BPS, Kemenkes, U. (2017). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia*. <https://www.bps.go.id/publication/2018/10/30/78787c40c0e4a07cbe288ec4/survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia-2017.html>
- Chairani, R. (2022). Pocket Book as a Media of Health Education to Improve Healthy Behavior in Street Teenagers. *International Journal of Current Science Research and Review*, 05(04), 1318–1322. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v5-i4-55>
- Cohen, S. S., Alexander, D. D., Krebs, N. F., Young, B. E., Cabana, M. D., Erdmann, P., ... Saavedra, J. M. (2018). Factors Associated with Breastfeeding Initiation and Continuation: A Meta-Analysis. *Journal of Pediatrics*, 203, 190-196.e21. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.08.008>
- Elviani, W., Hasneli, Y., & Lestari, W. (2020). Gambaran pemberian Pralakteal pada neonatus di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 7(1), 16–25. <https://doi.org/10.29303/jb.v1i1.11>
- Hailu, S., Wassie, B., & Jara, D. (2014). Current Level and Correlates of Exclusive Breastfeeding among Employed Mothers in Debre Marko Town, Northwest Ethiopia, 2013. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 04(05). <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000317>
- Hanif, M. F., Ririanty, M., & Nafikadhini, I. (2019). Efektivitas Buku Saku PHBS di Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 46–53. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v6i2.15>
- Hidayah, L., & Setyaningrum, U. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Bekerja Tentang ASI Perah dengan Sikap Terhadap ASI Perah. *Journal Ilmiah Bidan*, (1), 1–10. Retrieved from http://scholar.unand.ac.id/54535/2/BAB_1.pdf
- Hussein, T. H., Mgongo, M., Katanga, J., Uriyo, J. G., Damian, D. J., Stray-Pedersen, B., ... Wandel, M. (2019). Exclusive Breastfeeding Rates and Factors Associated with Exclusive Breastfeeding Practices in Northern Tanzania: Measurement using Two Different Methodologies—24 Hours Recall and Recall Since Birth. *International Journal of Maternal and Child Health and AIDS (IJMA)*, 8(1), 32–43. <https://doi.org/10.21106/ijma.258>
- Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. (2025). Prevalensi Stunting Indonesia Turun ke 19,8%. Retrieved November 10, 2025, from <https://stunting.go.id/prevalensi-stunting-indonesia-turun-ke-198/>
- Luthuli, S., Haskins, L., Mapumulo, S., Rollins, N., & Horwood, C. (2020). ‘I decided to go back to work so I can afford to buy her formula’: a longitudinal mixed-methods study to explore how women in informal work balance the competing demands of infant feeding and working to provide for their family. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09917-6>
- Noordiati, N., Hikmah, N., Wahyuni, S., Sukriani, W., & Arisani, G. (2022). Risk Factor Analysis of Stunting in Children 12-59 Months. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(06), 495–501. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i06.1807>
- Permatasari, A. D. W., Noviardhi, A., Larasati, M. D., Supadi, J., & Yuwono, S. (2022). The Effect of Pocket Books as Nutrition Counseling Media on Knowledge and Attitudes of Prospective Bride and Groom. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 2(8), 487–494. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v2i8.543>
- Permatasari, I., Andhini, D., & Rahmawati, F. (2020). Pendidikan Manajemen Laktasi Terhadap Perilaku Ibu Bekerja Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.32539/jks.v7i1.12249>
- PPID Dinkes Kalteng. (2023). *Bekali Tenaga Kesehatan tentang Pemberian ASI Eksklusif, Dinkes Kalteng Gelar Pelatihan Konseling Ibu Menyusui*. Palangka Raya.

- Rosida, L., & Mutiara Putri, I. (2020). Manajemen ASIP Mempengaruhi ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 79–89. <https://jurnal.ibijabar.org/index.php/jki/article/view/125>
- Santana, G. S., Giugliani, E. R. J., Vieira, T. de O., & Vieira, G. O. (2018). Factors associated with breastfeeding maintenance for 12 months or more: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 94(2), 104–122. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.06.013>
- Siagian, M., Ginting, R., Silalahi, M. I., Trisintya, Y., Amalya, P. S., Masyarakat, K., ... Gigi, K. (2024). Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Buku Saku terhadap Peningkatan Perilaku Gizi Ibu Hamil Beresiko KEK di Wilayah Puskesmas Buhit. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2484–2491.
- Sukriani, W., & Arisani, G. (2020). Effectiveness of whatsapp group on breastfeeding practices. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 3550–3555. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.12178>
- Sukriani, W., & Wahyuni, S. (2024). Breastmilk Management Education on Knowledge and Breastfeeding Practices Among Working Mothers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 300–307. <https://doi.org/10.36590/jika.v6i2.774>
- Talbert, A. W., Tsofa, B., Mumbo, E., Berkley, J. A., & Mwangome, M. (2018). Knowledge of, and attitudes to giving expressed breastmilk to infants in rural coastal Kenya; focus group discussions of first time mothers and their advisers. *International Breastfeeding Journal*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13006-018-0158-9>
- WHO. (2021). Breastfeeding.
- WHO, & UNICEF. (2018). Enabling women to breastfeed through better policies and programmes. *Global Breastfeeding Scorecard*, (3), 4.