



## Edukasi Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil Trimester III sebagai Upaya Pencegahan Masalah dalam Pemberian Air Susu Ibu (ASI)

### *(Lactation Preparation Education for Pregnant Women in the Third Trimester as an Effort to Prevent Problems in Providing Breast Milk (ASI))*

Inge Anggi Anggarini<sup>1</sup>, Rezah Andriani<sup>2</sup>, Renda Natalina Pratama<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Email: [anggiinge@gmail.com](mailto:anggiinge@gmail.com), [renda7714@gmail.com](mailto:renda7714@gmail.com), [ahsanalmaisan@gmail.com](mailto:ahsanalmaisan@gmail.com)

#### Abstrak

Pemberian ASI sangat penting untuk kelangsungan hidup dan kesehatan anak, karena merupakan sumber gizi yang aman, alami, bergizi, dan berkelanjutan. Di Indonesia, angka pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama telah meningkat dari 52% pada tahun 2017 menjadi 68% pada tahun 2023. Namun, masih banyak tantangan yang dihadapi, terutama pada saat bayi baru lahir. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hanya 27% bayi baru lahir yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama kehidupannya, satu dari lima bayi diberikan makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan hanya 14% yang mendapatkan kontak kulit ke kulit minimal satu jam setelah lahir. Tujuan dari edukasi kesehatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ASI dan persiapan laktasi sehingga permasalahan pemberian ASI pada masa nifas dapat dicegah. Metode pengabdian masyarakat berupa konseling, edukasi atau penyuluhan dengan judul Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mencegah Masalah dalam Pemberian ASI. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2026 di PMB Ria Tisnawati Palembang. Selama periode tersebut akan dilakukan beberapa tahapan persiapan dan berkoordinasi dengan pihak terkait dan melakukan edukasi kepada ibu hamil trimester III sebanyak 15 orang. Evaluasi hasil pengabdian masyarakat dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 55,25 dan skor rata-rata post test 80,20 dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang ASI dan Persiapan Laktasi.

**Kata Kunci:** Edukasi, ASI, Persiapan Laktasi

#### Abstract

*Breastfeeding is crucial for a child's survival and health, as it is a safe, natural, nutritious, and sustainable source of nutrition. In Indonesia, the rate of exclusive breastfeeding for the first six months has increased from 52% in 2017 to 68% in 2023. However, many challenges remain, especially for newborns. According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), only 27% of newborns receive breast milk within the first hour of life, one in five babies are given food or fluids other than breast milk in the first three days, and only 14% receive skin-to-skin contact for at least one hour after birth. The purpose of this health education is to increase the knowledge of pregnant women in the third trimester about breastfeeding and lactation preparation so that problems with breastfeeding during the postpartum period can be prevented. The community service method is in the form of counseling, education, or counseling with the title Lactation Preparation for Pregnant Women in the Third Trimester to Prevent Problems in Breastfeeding. This activity will be held on February 12, 2026, at PMB Ria Tisnawati Palembang. During this period, several preparatory stages will be carried out, coordination with relevant parties will be carried out, and education will be provided to pregnant women in their third trimester as many as 15 pregnant women. Evaluation of the community service results will be conducted through pre- and post-test assessments by completing a provided questionnaire. The pre-test results obtained an average score of 55.25 and an average post-test score of 80.20. From these evaluations, it can be concluded that there has been an increase in the average score of participants, resulting in an increase in knowledge and understanding of breastfeeding and lactation preparation.*

**Keywords:** Education, Breast Milk, Lactation Preparation



## PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah Air Susu Ibu yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain. Pemberian ASI eksklusif merupakan cara terbaik dalam menyediakan makanan yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembang bayi yang sehat dan WHO juga merekomendasikan bahwa bayi harus diberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang optimal (Gaolis et al., 2023).

Pemberian ASI sangat penting untuk kelangsungan hidup dan kesehatan anak, karena merupakan sumber gizi yang aman, alami, bergizi, dan berkelanjutan. Di Indonesia, angka pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama telah meningkat dari 52% pada tahun 2017 menjadi 68% pada tahun 2023. Namun, masih banyak tantangan yang dihadapi, terutama pada saat bayi baru lahir. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hanya 27% bayi baru lahir yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama kehidupannya, satu dari lima bayi diberikan makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan hanya 14% yang mendapatkan kontak kulit ke kulit minimal satu jam setelah lahir (Zahra,2024).

Menurut Chin et al. dalam Wiwik et al., (2025) menyatakan bahwa ibu yang gagal dalam praktik menyusui eksklusif disebabkan karena pengetahuan dan motivasi yang kurang. Penelitian (Salamah et al., 2019) mengungkapkan bahwa ibu dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat dan keunggulan ASI. Hal ini memberikan dorongan yang kuat bagi ibu untuk konsisten mempraktekkan pemberian ASI eksklusif pada bayinya sedangkan pada ibu yang pengetahuan dan pemahamannya kurang pun akan mempengaruhi perilakunya. Ibu yang tidak mendukung pemberian ASI disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang manfaat dan keunggulan ASI eksklusif. Ibu hamil perlu mempersiapkan diri untuk menjadi seorang ibu, karena seorang ibu memiliki beberapa peranan yaitu mempersiapkan melahirkan, persiapan perawatan bayi baru lahir dan mempersiapkan pemberian ASI. Dengan persiapan yang baik maka ibu akan lebih yakin dan siap untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Perkembangan dan persiapan untuk memberikan ASI yang dirasakan oleh ibu yaitu payudara semakin membesar, puting susu makin menonjol, pembuluh darah makin tampak dan areola mammae berwarna hitam. Bila puting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu (Supariasa et al., 2020).

Keadaan payudara terutama puting susu, dan gizi ibu menunjukkan kesiapan ibu secara fisik, sedangkan kesiapan mental atau psikologis dapat dilihat dari sikap atau keputusan ibu yang positif terhadap pemberian ASI. Oleh karena itu, penting sejak masa



kehamilan atau sebelum hamil untuk mempersiapkan pemenuhan pemberian ASI dalam rangka mencegah ibu dari rasa takut, bingung, cemas, ragu dan benar-benar siap secara fisik maupun mental untuk memberikan ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan (Wulandari, 2020).

Perkembangan dan persiapan untuk memberikan ASI yang dirasakan oleh ibu yaitu payudara semakin membesar, puting susu makin menonjol, pembuluh darah makin tampak dan areola mammae berwarna hitam. Bila puting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu atau dengan jalan operasi. Persiapan ASI eksklusif merupakan upaya yang dilakukan ibu dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Penatalaksanaannya dapat dimulai pada masa kehamilan, segera setelah persalinan dan pada masa menyusui. Persiapannya dapat meliputi upaya pencarian informasi ASI eksklusif, perawatan payudara, persiapan nutrisi, dan persiapan psikologis. Selain itu, pengetahuan pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan dengan cara memberikan konseling, penyuluhan atau pendidikan kesehatan (Ambarwati et al., 2023)

Konseling menyusui yang bermutu dari petugas kesehatan, konselor sebaya, dan penyedia layanan kesehatan selama kehamilan dan setelah persalinan sangat penting untuk memberdayakan perempuan dengan keyakinan dan pengetahuan untuk menyusui. Oleh karena itu, menyediakan konseling yang bermutu bagi seluruh perempuan adalah kunci untuk mendorong pemerataan yang lebih luas dalam kesehatan ibu dan anak (Juniar et al., 2023)

Sistem kesehatan juga perlu memperkuat penerapan dan pemantauan Kode Internasional Pemasaran Pengganti ASI, yang dirancang untuk melindungi dan mempromosikan pemberian ASI, dan untuk memastikan penggunaan pengganti ASI yang tepat (Verdiana et al., 2021). Saat ini, 90% dari semua persalinan di Indonesia dilakukan di fasilitas layanan kesehatan, tetapi hanya sekitar satu dari empat bayi baru lahir yang menerima ASI dalam jam pertama setelah persalinan,” untuk menutup kesenjangan tersebut, WHO berkomitmen untuk mendukung Kementerian Kesehatan dalam mengintegrasikan bantuan menyusui ke dalam semua fasilitas perawatan ibu dan bayi baru lahir, guna memastikan bahwa setiap anak menerima awal kehidupan yang terbaik (Harianja, 2024).

## **MASALAH**

Rendahnya pemberian ASI eksklusif di Indonesia, yang hanya mencapai 52,5% pada tahun 2022 menurut data Kemenkes, disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya dukungan dari tempat kerja, minimnya pengetahuan ibu, serta promosi susu formula yang

agresif. WHO menargetkan pemberian ASI eksklusif mencapai 70% pada tahun 2030, namun pada tahun 2022, angka global hanya 44%. UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dimulai dalam waktu satu jam setelah lahir. Melanjutkan pemberian ASI eksklusif tanpa makanan lain selama enam bulan pertama meningkatkan perkembangan sensorik dan kognitif serta melindungi bayi dari penyakit menular dan kronis (Zahra, 2024).

Secara global, penelitian menunjukkan bahwa bayi yang tidak disusui memiliki kemungkinan 14 kali lebih besar meninggal sebelum ulang tahun pertama mereka, dibandingkan dengan mereka yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama. Ada juga bukti bahwa anak-anak yang disusui memiliki hasil yang lebih baik pada tes kecerdasan, dengan peningkatan IQ sebesar 3 hingga 4 poin, lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, dan memiliki risiko diabetes yang lebih rendah di kemudian hari. Praktik pemberian ASI yang optimal dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia lima tahun setiap tahun dan mencegah 20.000 kasus kanker payudara pada wanita setiap tahunnya (Yulaikhah, 2022). Bayi yang tidak mendapatkan ASI sejak lahir akan berdampak buruk pada fisik dan kognitifnya. Bayi dapat mengalami malnutrisi, sakit ringan (batuk, pilek, alergi, dan penyakit telinga), obesitas, diare, hingga dampak terbesarnya yaitu stunting. Bayi akan terhambat pertumbuhan tubuhnya dan perkembangan otaknya yang dapat menghambat bayi dalam mempelajari hal baru. Stunting akan terlihat ketika anak sudah berusia 2 tahun (Thamaria, 2017).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### **a. Perizinan**

Perizinan pengabdian masyarakat Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mencegah Masalah dalam Pemberian ASI dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran edukasi kesehatan yaitu di Praktik Mandiri Bidan Ria Tisnawati Palembang. Perizinan diajukan kepada pihak PMB Ria Tisnawati Palembang.

### **b. Persiapan kegiatan**

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan, menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat (SAP, Leaflet) berisi

materi Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mencegah Masalah dalam Pemberian ASI.

c. Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 12 Februari 2026. Metode pengabdian masyarakat ini dengan ceramah dan tanya jawab.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan ANC di PMB Ria Tisnawati sebanyak 15 orang.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Kegiatan diawali dengan pengenalan, kemudian pelaksanaan *pre test*.
- b. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi kesehatan “Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mencegah Masalah dalam Pemberian ASI” dengan membagikan booklet dan mempresentasikan materi.
- c. Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 12 Februari 2026 di PMB Ria Tisnawati Palembang . Peserta adalah ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan ANC di PMB Ria Tisnawati Palembang. Kegiatan diawali dengan pengenalan, selanjutnya pelaksanaan *pre test* dengan kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mencegah Masalah dalam Pemberian ASI. Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan. Para peserta tampak antusias dan senang dengan kegiatan ini, terlebih kegiatan ini banyak memberikan informasi mengenai ASI dan persiapan laktasi.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini disambut baik para peserta, peserta tampak antusias dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan oleh peserta pada sesi tanya jawab. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, aktif dalam diskusi, serta mengikuti evaluasi dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 55,25 dan skor rata-rata post test 80,20 dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang ASI dan Persiapan Laktasi.



Menyusui merupakan aspek yang penting untuk kelangsungan hidup bayi agar mencapai tumbuh kembang pada bayi atau anak. Bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif selama 6 bulan dapat menurunkan resiko terjadinya diare dan menurunkan ISPA. Pada penelitian WHO menunjukkan bahwa ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi untuk bertahan hidup pada 6 bulan pertama. Pemberian ASI juga dapat menurunkan angka kematian mortalitas dan morbiditas, mengoptimalkan pertumbuhan bayi, membantu perkembangan kecerdasan anak dan meningkatkan ikatan ibu dan bayi. Ibu juga mendapatkan manfaat dari pemberian ASI yaitu mempercepat pengembalian berat badan seperti sebelum ibu hamil dan juga sebagai kontrasepsi alami jika dilakukan dengan tepat, sehingga membantu untuk menjaga jarak kehamilan (Wiwik et al., 2025).

Konseling menyusui yang bermutu dari petugas kesehatan, konselor sebaya, dan penyedia layanan kesehatan selama kehamilan dan setelah persalinan sangat penting untuk memberdayakan perempuan dengan keyakinan dan pengetahuan untuk menyusui. Oleh karena itu, menyediakan konseling yang bermutu bagi seluruh perempuan adalah kunci untuk mendorong pemerataan yang lebih luas dalam kesehatan ibu dan anak (Junior et al., 2023).

Sistem kesehatan juga perlu memperkuat penerapan dan pemantauan Kode Internasional Pemasaran Pengganti ASI, yang dirancang untuk melindungi dan mempromosikan pemberian ASI, dan untuk memastikan penggunaan pengganti ASI yang tepat (Verdiana et al., 2021). Saat ini, 90% dari semua persalinan di Indonesia dilakukan di fasilitas layanan kesehatan, tetapi hanya sekitar satu dari empat bayi baru lahir yang menerima ASI dalam jam pertama setelah persalinan,” untuk menutup kesenjangan tersebut, WHO berkomitmen untuk mendukung Kementerian Kesehatan dalam mengintegrasikan bantuan menyusui ke dalam semua fasilitas perawatan ibu dan bayi baru lahir, guna memastikan bahwa setiap anak menerima awal kehidupan yang terbaik (Harianja, 2024).

## **KESIMPULAN**

Persiapan laktasi pada trimester III penting untuk memastikan ibu siap secara fisik, pengetahuan, dan mental sehingga proses menyusui setelah persalinan dapat berjalan lancar, nyaman, dan berhasil memberikan ASI eksklusif.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang beserta jajarannya, LP2MI Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, masyarakat dan PMB Ria Tisnawati Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R., Muis, S. F., & Susantini, P. (2023). *Pengaruh konseling laktasi intensif terhadap pemberian air susu ibu ( ASI ) eksklusif sampai 3 bulan*. 2(1), 16–23.
- Gaolis, W., Br, P., & Dewi, Y. I. (2023). *Pemberian ASI Eksklusif di Klinik Laktasi Masa Pandemi Covid-19*. 12(1), 56–67.
- Harianja, N. R. (2024). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sadabuan Kecamatan Padangsidempuan Utara*.
- Juniar, F., Akhyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui*. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Salamah, U., Prasetya, P. Agung, P. (2019). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian ASI* . 5(3), 199–204.
- Supariasa, I. Bakri, B. and Fajar, I. (2020). *Penilaian Status Gizi*. (Issue Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.).
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi. Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*.
- Verdiana, M., Kuswanti, I., & Rochmawati, L. (2021). *Karakteristik Ibu Menyusui dalam Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Umbul Harjo Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan*. 1, 343–346.
- Wiwik, E., Handayani, M., & Hidayati, N. (2025). *Keberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil Trimester III*(2), 408–415. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i2.845>
- Wulandari, S. (2020). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif : Literature Review*.
- Yulaikhah, L. (2022). *Upaya Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif* . 4, 34–39.
- Zahra, T. (2024). *Faktor -faktor penyebab gagalnya pemberian asi eksklusif*. 13, 36–43.