



## OPTIMALISASI KELAS IBU HAMIL UNTUK Mendukung TERWUJUDNYA ASI EKSKLUSIF

Dewi Sartika Siagian<sup>1</sup>, Rini Hariani Ratih<sup>2</sup>, Ratih Ayuningtyas<sup>3</sup>, Isna Wardaniati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Abdurrab, Pekanbaru, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received March 10,  
2024

Approved March 20,  
2024

#### Keywords:

Kelas Ibu Hamil,  
Asi Eksklusif, Teknik  
Menyusui.

#### ABSTRACT

*Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia in 2022 was recorded at only 67.96%, down from 69.7% in 2021, this indicates that there is a need for more intensive support so that coverage can increase. One effort that can be made to increase this coverage is by providing education about Exclusive Breastfeeding and Pregnancy Women's classes, which are study groups for pregnant women with a gestational age between 20 weeks to 32 weeks with a maximum number of participants of 10 people. Through this class for pregnant women, it is hoped that the knowledge and skills of pregnant women will increase due to the interaction between pregnant women and midwives/health workers. The aim of this service activity is to increase pregnant mothers' knowledge about exclusive breastfeeding and skills regarding breastfeeding techniques as well as efforts that can be made to increase breast milk production. The results obtained from this service activity are increased knowledge about exclusive breastfeeding and skills in breastfeeding techniques. It is hoped that through this class for pregnant women, pregnant women can gain knowledge, especially to improve the health status of mothers and children.*

#### ABSTRAK

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari tahun 2021, hal tersebut menandakan bahwa perlu adanya dukungan lebih intensif agar cakupan tersebut bisa meningkat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan cakupan tersebut adalah dengan memberikan edukasi tentang ASI Eksklusif dan kelas Ibu Hamil yang merupakan kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu s/d 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Melalui kelas ibu hamil ini diharapkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu hamil akan meningkat karena adanya interaksi antara ibu hamil dengan bidan/tenaga kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang ASI Eksklusif dan keterampilan tentang teknik menyusui serta upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan keterampilan dalam

teknik menyusui. Diharapkan melalui kelas ibu hamil ini para ibu hamil dapat menimba ilmu terutama untuk meningkatkan derajat kesehatan Ibu dan Anak.

---

© 2024 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id](mailto:dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Indonesia, 2009).

Kelas Ibu Hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran (Indonesia, 2009).

Kelas Ibu Hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20 minggu s/d 32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistimatis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil yaitu Buku KIA, Flip chart (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dan Buku senam Ibu Hamil (Indonesia, 2009).

Didalam pengabdian ini hal utama yang akan ditingkatkan adalah pengetahuan ibu hamil tentang ASI Eksklusif dan cara-cara yang dapat dilakukan ibu untuk meningkatkan produksi ASI nya, karena salah satu masalah yang sering muncul pada ibu nifas dan ibu menyusui dalam hal tidak memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya adalah karena suplai ASI yang kurang, dan teknik menyusui yang salah atau kurang tepat, kurangnya pengetahuan yang kurang tentang makanan yang dapat mendukung pengeluaran atau memperbanyak produksi ASI.

ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Berdasarkan waktunya ASI dibagi menjadi 3 yaitu kolostrum (ASI hari 1-7), transisi (ASI hari 7-14) dan ASI matur (Kemenkes, 2022). Manfaat ASI bagi bayi yaitu ASI memberikan nutrisi ideal untuk bayi, ASI mengandung kolostrum yang kaya antibody, membantu ikatan batin ibu dan bayi, meningkatkan kecerdasan anak, bayi yang diberi ASI lebih berpotensi mendapatkan BB ideal (Kemenkes, 2022). Manfaat ASI Bagi Ibu mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara dan merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu (Asfriani, 2022).

Teknik menyusui yang benar yaitu menyusui sesering mungkin/semua bayi (8-12 kali sehari atau lebih), bila bayi tidur lebih dari 3 jam, bangun, lalu susui. Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain dan apabila bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh/ kencang, maka payudara perlu diperah, ASI disimpan. Hal ini bertujuan mencegah mastitis dan menjaga pasokan ASI. Posisi menyusui

yang benar yaitu: Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus, wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting susu, badan bayi dekat ke tubuh ibu dan Ibu menggendong/mendekap badan bayi secara utuh (RI, 2023).

Untuk dapat meningkatkan produksi ASI ibu dapat melakukan hal berikut: Sering Menyusui, Skin to skin, Mengosongkan kedua payudara saat menyusui, Memompa ASI, Mengonsumsi makanan yang baik untuk ibu menyusui, Memijat payudara, Ciptakan suasana yang nyaman, Jangan stress, Hindari memberikan ASI dengan botol atau dot, Pastikan waktu tidur cukup, Minum susu ibu menyusui, Kunjungi ahli laktasi (RI, 2023).

## **METODE PELAKSANAAN**

Pemecahan masalah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang konsep ASI Eksklusif dengan cara memberikan materi tentang ASI Eksklusif dengan menggunakan media laptop dan infokus ditambah penggunaan leaflet, memberikan pelatihan kepada ibu hamil tentang teknik menyusui yang benar dengan menggunakan alat peraga yaitu phantom bayi dan payudara, memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang cara atau tips dalam meningkatkan produksi ASI, mengajarkan ibu hamil cara melakukan perawatan payudara yang benar dengan mempraktekkan didepan ibu hamil dan mengajarkan ibu hamil cara pemerah ASI serta cara penyimpanan dan penyajian ASI kembali.

Responden pada kegiatan pengabdian ini yaitu ibu hamil didalam kelas ibu hamil. Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu laptop, infokus, phantom bayi, phantom payudara, minyak untuk pijat (baby oil), kom, waslap, air hangat. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil dikelas ibu hamil tentang ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar serta upaya yang bisa dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI. Diperoleh hasil sebagian besar responden belum mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dan cara pemerah, menyimpan dan menyajikan kembali ASI yang telah diperah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan diperoleh hasil yaitu meningkatnya pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang ASI Eksklusif dan juga keterampilan ibu dalam teknik menyusui. Saat dilakukan kegiatan pengabdian tampak antusias ibu hamil di dalam kelas ibu hamil diantara adanya ibu hamil yang menyampaikan tentang keluhannya selama menyusui pada anak sebelumnya, terdapatnya ibu hamil yang tidak ada nafsu makan karena masalah psikologis yaitu hanya akan makan bila di damping oleh suami sementara suami harus bekerja dan hal tersebut akan berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu selama hamil. Salah satu cara untuk menyiapkan proses laktasi dengan baik adalah dimulai ketika masa kehamilan baik dari segi nutrisi atau pemenuhan zat gizi maupun perawatan payudara.



Sumber: dokumen pribadi, kegiatan pengabdian masyarakat. 2024

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan memberikan hasil yang bermanfaat kepada ibu-ibu hamil di kelas ibu hamil dan hal ini dapat terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu hamil tentang teknik menyusui yang benar dan cara meningkatkan produksi ASI dan diharapkan kepada ibu-ibu hamil yang telah diberikan edukasi dan pelatihan teknik menyusui ini dapat mewujudkan tercapainya ASI Eksklusif.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini yaitu LPPM Universitas Abdurrab.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asfriani, W. A. B. (2022) 'Peningkatan Berat Badan pada Bayi Baru Lahir 0-6 Bulan Ditinjau dari Pemberian ASI, 'Aisyiyah Medika, 7(2).
- Indonesia, D. K. R. (2009) *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*.
- Kemenkes (2022) *ASI Eksklusif*.
- RI, K. (2023) *BUKU KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)*.