



---

**SELF EFFICACY PADA IBU MENYUSUI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN ASI EKSKLUSIF****Oleh****Kadek Widianari<sup>1</sup>, Rai Widiastuti<sup>2</sup>, Fitria<sup>3\*</sup>, Ni Made Dewianti<sup>4</sup>****1,2,3,4Politeknik Kesehatan Kartini Bali****E-mail: [1kirei25fitria@gmail.com](mailto:kirei25fitria@gmail.com)**

---

**Article History:**

Received: 27-05-2023

Revised: 18-06-2023

Accepted: 23-06-2023

**Keywords:**

Self Efficacy, Ibu

Menyusui, Asi Eksklusif

**Abstract:** Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik dan terlengkap bagi bayi baru lahir karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan yang sedang dalam tahap percepatan tumbuh kembang. Masih rendahnya cakupan ASI eksklusif merupakan gambaran dari kegagalan pemberian ASI yang disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu determinan keberhasilan pemberian ASI adalah kondisi ibu seperti percaya diri atau keyakinan diri ibu untuk memberikan ASI pada bayinya (Breastfeeding Self Efficacy). Dukungan suami, keluarga dan petugas kesehatan memiliki peranan penting dalam pemberian ASI eksklusif. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu mampu mendorong ibu untuk mempraktikkan pemberian ASI secara Eksklusif sehingga dapat meningkatkan self efficacy dalam pemberian ASI eksklusif. Metode kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Pemberian pendampingan dilakukan melalui 4 tahapan yaitu pada pertemuan pertama pemberian penyuluhan tentang manajemen laktasi, pelibatan suami dalam memberikan dukungan menyusui kepada ibu, pelibatan kader untuk membantu ibu dan melibatkan suami dalam keberhasilan menyusui secara eksklusif sedangkan pertemuan akhir melakukan diskusi terkait kendala yang dihadapi selama kegiatan pendampingan. Waktu yang dibutuhkan untuk ke 4 tahapan tersebut selama 5 bulan. Berdasarkan hasil pelaksanaan PKM adanya peningkatan self efficacy sebesar 80 % dengan self efficacy yang tinggi dan dukungan suami juga menjadi indikator ibu termotivasi untuk memberikan ASI pada bayinya secara eksklusif. Penting untuk kader dan bidan dalam menggalakan pemberian ASI Eksklusif, sehingga secara tidak langsung dapat membantu dalam mencapai keberhasilan program pemerintah .cakupan pemberian ASI Eksklusif

---

**PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik dan terlengkap bagi bayi baru lahir karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan yang sedang dalam tahap percepatan tumbuh kembang (1). Manfaat ASI lebih optimal jika pemberian ASI dilakukan secara eksklusif tanpa pemberian makanan tambahan lain sampai dengan usia 6 bulan (2). Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu program unggulan pemerintah yang



bertujuan untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan balita. Berdasarkan data profil kesehatan ibu dan anak 2020 yang dipublikasi oleh BPS (2020) diketahui pemberian ASI eksklusif secara nasional tahun 2018 44,36%, pada tahun 2019. 66,69% dan pada tahun 2020 adalah 69,62% (3). Masalah ASI sering terjadi hingga 2 minggu (51%) dan 6 minggu (49%) setelah lahir dan persepsi kekurangan ASI masalah paling umum yang dihadapi. Masalah menyusui berhubungan dengan perasaan puas dalam menyusui ibu, dan ini berdampak pada menyusui dini. Kepuasan menyusui ibu didefinisikan sebagai persepsi ibu tentang kepuasan pribadi dan keberhasilan dalam menyusui. Durasi menyusui menentukan tingkat kepuasan ibu yang memberikan ASI eksklusif hingga 2 bulan (84,6%) dan 4 bulan (69,8%), genap meskipun durasinya lebih rendah dari yang direkomendasikan 6 bulan (4).

Rendahnya cakupan ASI eksklusif merupakan gambaran dari kegagalan pemberian ASI yang disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu determinan keberhasilan pemberian ASI adalah kondisi ibu seperti percaya diri atau keyakinan diri ibu untuk memberikan ASI pada bayinya (*Breastfeeding Self Efficacy*)(5). Dampak dari efikasi diri adalah menentukan kualitas hidup seorang ibu, mengurangi depresi, menentukan keberhasilan menyusui. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri ibu yaitu memberikan dukungan yang optimal dari ibu sebelum hamil kepada ibu bersalin dan tetap memperhatikan ibu, dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui(6). Dukungan suami, keluarga dan petugas kesehatan memiliki peranan penting dalam pemberian ASI eksklusif. (7).

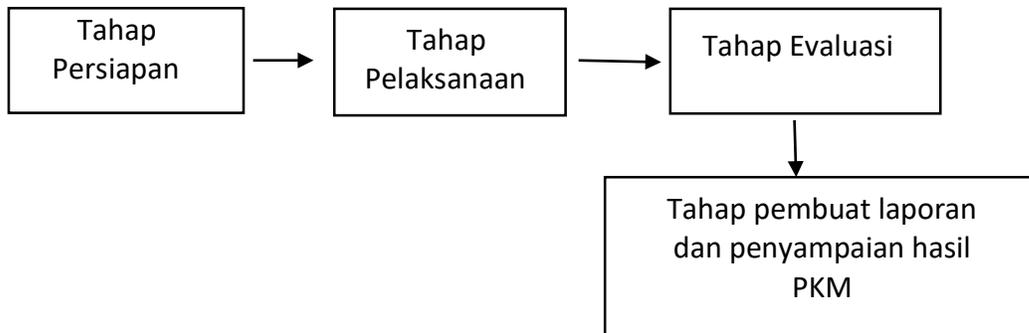
Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu mampu mendorong ibu untuk mempraktikkan pemberian ASI secara Eksklusif sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* dalam pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan oleh para mitra didapatkan masih banyaknya ibu yang memiliki rasa percaya diri yang kurang untuk dapat menyusui ataupun memberikan asi secara eksklusif pada bayinya terutama ibu yang baru pertama kali memiliki anak, kurangnya pengetahuan terkait asi eksklusif dan kurangnya dukungan social dari orang terdekat. Berbagai permasalahan yang dimiliki Mitra seperti tergambar pada analisis situasi di atas, sehingga pengusul bersama mitra melakukan kesepakatan bersama dalam menentukan rumusan permasalahan prioritas mitra. Adapun rumusan permasalahan prioritas mitra sebagai berikut belum maksimalnya pemberian asi eksklusif, kurangnya pemahaman ibu tentang pemberian asi eksklusif, kurangnya rasa percaya diri atau kemampuan ibu untuk dapat menyusui bayinya secara eksklusif, kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

## METODE

Metode kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Pemberian pendampingan dilakukan melalui 4 tahapan yaitu pada pertemuan pertama pemberian penyuluhan tentang manajemen laktasi, pelibatan suami dalam memberikan dukungan menyusui kepada ibu, pelibatan kader untuk membantu ibu dan melibatkan suami dalam keberhasilan menyusui secara eksklusif sedangkan pertemuan akhir melakukan diskusi terkait kendala yang dihadapi selama kegiatan pendampingan. Waktu yang dibutuhkan untuk ke 4 tahapan tersebut selama 5 bulan.



### 1. Metode Pelaksanaan:



**Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu .

#### a. Tahap persiapan

- 1) Penyusunan proposal usulan kegiatan PKM
- 2) Pengurusan surat ijin pelaksanaan kegiatan dan surat kepada Narasumber
- 3) Persiapan kuesioner kegiatan
- 4) Koordinasi narasumber terkait teknis pelaksanaan kegiatan
- 5) Pemberian informasi pada partisipan mengenai jadwal dan metode pendampingan
- 6) Membuat group whatsapp untuk pendampingan pada kegiatan diskusi
- 7) Membuat absensi

#### b. Tahap pelaksanaan

- 1) Melakukan absensi
- 2) Memberikan edukasi manajemen laktasi
- 3) Pemberian kuesioner pre test
- 4) Penyajian materi edukasi oleh narasumber dan abdimas
- 5) Pendampingan dalam pemberian afirmasi untuk meningkatkan *self efficacy*

#### c. Tahap evaluasi

- 1) Diskusi/ tanya jawab
- 2) Pemberian kuesioner post test kegiatan
- 3) Membentuk kelompok pendukung ASI
- 4) Mengisi kuesioner kepuasan partisipan terhadap kegiatan PKM

#### d. Tahap pelaporan

- 1) Penyusunan laporan kegiatan
- 2) Informasi kepada mitra terkait hasil kegiatan

### 2. Partisipasi Mitra

Kedua mitra dalam kegiatan ini ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan, dimana mitra juga dilibatkan sebagai narasumber dalam pemberian informasi dan sebagai konselor ASI

### HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diawali pada tahap persiapan yaitu dimulai dari proses perizinan pelaksanaan kegiatan yang dikeluarkan oleh LPPM Politeknik



kesehatan Kartini Bali. Pelaksanaan PKM dengan pemberian edukasi terkait manajemen laktasi ini melibatkan 20 calon ibu menyusui dan kader dimana kegiatan ini juga dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan posyandu oleh karena keterbatasan waktu yang dimiliki oleh partisipan. Pemberian pendampingan dilakukan melalui 4 tahapan yaitu pada pertemuan pertama pemberian Penyuluhan tentang manajemen laktasi, pertemuan kedua pelibatan suami dalam memberikan dukungan menyusui kepada ibu, pada pertemuan ke III pelibatan kader untuk membantu ibu dan melibatkan suami dalam keberhasilan menyusui secara eksklusif sedangkan pertemuan ke IV melakukan diskusi terkait kendala yang dihadapi selama kegiatan pendampingan. Waktu yang dibutuhkan untuk ke 4 tahapan tersebut selama 5 bulan.

Pelaksanaan kegiatan tersebut secara garis besar berjalan dengan baik dan lancar, dimana kegiatan ini tidak hanya dilaksanakan pada saat posyandu namun juga melakukan kunjungan langsung ke lapangan sehingga dapat menjangkau partisipan dengan lebih efektif. Dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga, aparat desa, kader maupun tokoh masyarakat juga turut menyukseskan kegiatan PKM ini. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa yaitu dalam memberikan edukasi, maupun pendampingan dan diberikan kebebasan serta kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang dimiliki serta keterampilan dalam memberikan edukasi, maupun pemecahan masalah yang dihadapi oleh masyarakat.

Kegiatan pendampingan ini, merupakan program yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat khususnya ibu menyusui, dimana sebagian besar para ibu menyusui mengatakan sangat antusias untuk memberikan ASI pada bayinya karena adanya dukungan dari suami dan keluarga dan juga tidak hanya para ibu saja yang diberikan pengetahuan tentang manajemen laktasi, namun peran suami juga dilibatkan sehingga suami ikut merasakan dan dapat meningkatkan rasa percaya ibu untuk dapat bersama-sama mendukung dalam pemberian ASI eksklusif.

Hasil kuesioner sebelum diberikan pengetahuan terkait dengan pemberian ASI, Sebagian besar (75%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang manajemen laktasi dan sebagian besar yaitu 65% kurang mendapatkan dukungan suami, sehingga mempengaruhi *self efficacy* menyusui, dimana dari 20 ibu sebanyak 75% dengan *efficacy* yang rendah. Setelah diberikan pendampingan *self efficacy* ibu mengalami peningkatan mencapai 80% dengan *self efficacy* yang tinggi, sehingga pendampingan ini tidak terputus saat kegiatan PKM ini dilaksanakan, namun dibuatkan whatsapp group untuk memfasilitasi para ibu untuk saling berbagi pengalaman maupun diskusi terkait permasalahan yang dihadapinya.



**Gambar 1. Pendampingan dalam pemberian afirmasi untuk meningkatkan *self efficacy***

## PEMBAHASAN

Kekuatan seorang ibu yang akan mempengaruhi respon dalam menyusui seperti usaha dan pikiran, sehingga akan mempengaruhi inisiasi dan tenaga dari perilaku menyusui merupakan efikasi diri seorang ibu menyusui. Ada beberapa hal yang memengaruhi efikasi diri menyusui yaitu pengalaman perwakilan seperti melihat wanita lain berhasil menyusui, pengalaman sebelumnya dengan perilaku menyusui, verbal persuasi seperti dorongan menyusui dari suami atau keluarga dan respon fisiologis yaitu kecemasan, depresi dan kelelahan (8). Ibu menyusui sangat penting mendapatkan pendidikan konseling oleh perawat dan bidan tentang memulai pemberian ASI, pemberian ASI eksklusif dan kelanjutan yang efektif dari itu (9). Faktor-faktor lain yang mempengaruhi pemberian ASI selain pendidikan harus ditentukan, dan intervensi yang sesuai harus diterapkan. Intervensi berdasarkan teori *self efficacy* menyusui juga dapat digunakan pada fase perinatal dan post partum terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui (10)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan PKM tersebut dapat disimpulkan bahwa, kegiatan pendampingan dalam rangka meningkatkan *self efficacy* menyusui pada ibu dapat membantu program pemerintah dalam meningkatkan keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif. Dukungan suami juga menjadi indikator ibu termotivasi untuk memberikan ASI pada bayinya, sehingga dengan hal ini akan terciptanya generasi emas yang berkualitas oleh karena tingginya *self efficacy* ibu untuk memberikan nutrisi terbaik bagi anaknya.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Jauhari. Perlindungan Hak Anak terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI). Yogyakarta: Deepublish; 2018.
- [2] Mufdlilah, Zulfa SZ, Johan RB. Buku Panduan Ayah ASI [Internet]. Buku Panduan Ayah ASI. 2019. 35–40 p. Available from: [http://digilib.unisayogya.ac.id/4255/1/Buku Panduan Ayah ASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4255/1/Buku_Panduan_Ayah_ASI.pdf)
- [3] BPS Statistik. Statistik Indonesia. 2020.



- [4] Cooke M, Sheehan A, Schmied V. A description of the relationship between breastfeeding experiences, breastfeeding satisfaction, and weaning in the first 3 months after birth. *J Hum Lact.* 2003;19(2):145–56.
- [5] Kurniawan B. Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. *J Kedokt Brawijaya.* 2013;27(4):236–40.
- [6] Asnea A, Septiana C, Muttaqien Z. Factors Affecting Self-Efficiency in Breast Milk : A Rapid Review. 2021;5(2):160–76.
- [7] Vitasari D, Sabrian F, Ernawaty J. Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Efikasi Diri Ibu Menyusui dalam Memberikan ASI Eksklusif. *J Online Mhs Bid Ilmu Keperawatan.* 2018;5(2):201–10.
- [8] Khresheh RM, Ahmed NM. Breastfeeding self efficacy among pregnant women in Saudi Arabia. *Saudi Med J.* 2018;39(11):1116–22.
- [9] Awaliyah SN, Rachmawati IN, Rahmah H. Breastfeeding self-efficacy as a dominant factor affecting maternal breastfeeding satisfaction. *BMC Nurs.* 2019;18(Suppl 1):1–7.
- [10] Liu L, Zhu J, Yang J, Wu M, Ye B. The Effect of a Perinatal Breastfeeding Support Program on Breastfeeding Outcomes in Primiparous Mothers. *West J Nurs Res.* 2017;39(7):906–23.