

# Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja Melalui Edukasi Berbasis Media Informasi

<sup>1</sup>Dewi Irianti, <sup>2</sup>Iis Pusparina, <sup>3</sup>Filia Sofiani Ikasari  
<sup>1,2,3</sup> Divisi Keperawatan Anak, Stikes Intan Martapura

Korespondensi: [dewiiriantii@gmail.com](mailto:dewiiriantii@gmail.com)

**Abstract:** Babies aged 0-6 months are recommended to be exclusively breastfed. Exclusive breastfeeding has benefits, such as reducing the risk of sudden infant death syndrome, acute otitis media, gastroenteritis, diarrhea, respiratory infections, asthma, obesity, and reducing diseases from childhood to adulthood. The lowest coverage of exclusive breastfeeding is found in Kalimantan (37.5%). The target for exclusive breastfeeding in Banjar Regency is only achieved at 28.73%. Research on the relationship between maternal self-efficacy in breastfeeding and exclusive breastfeeding has shown that psychological conditions are the most correlated factor with exclusive breastfeeding. The purpose of this community service activity is to provide knowledge reinforcement to mothers at Early Childhood Education (ECE) Cahaya about Strengthening Self-Efficacy in Breastfeeding for Working Mothers. The educational method used is the two-way method, which involves a question-and-answer session using leaflets as a medium. This medium facilitates mothers in discussing with the service team during the education session. This activity provides reinforcement to mothers that psychological conditions are related to exclusive breastfeeding.

**Keywords :** Exclusive breastfeeding, self-efficacy, strengthening knowledge, working mothers.

**Abstrak:** Bayi berusia 0-6 bulan direkomendasikan untuk diberikan ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat, yaitu menurunkan sindrom kematian mendadak, risiko otitis media akut, gastroenteritis, diare, infeksi pernapasan, asma, obesitas, dan mengurangi penyakit di masa kecil sampai dewasa. Cakupan pemberian ASI Eksklusif terendah ada di Kalimantan (37,5%). Sasaran pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Banjar baru tercapai 28,73%. Hasil penelitian yang sudah dilakukan tentang hubungan efikasi diri menyusui ibu bekerja dengan pemberian ASI Eksklusif, hasilnya menyatakan bahwa kondisi psikologis merupakan faktor paling berhubungan dengan pemberian ASI Eksklusif. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan penguatan pengetahuan ibu di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Cahaya tentang Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja. Metode edukasi yang digunakan adalah *two way method*, yaitu tanya jawab menggunakan media *leaflet*. Media ini memudahkan ibu dalam berdiskusi dengan tim pengabdian selama edukasi diberikan. Kegiatan ini memberikan penguatan kepada ibu bahwa kondisi psikologis akan berhubungan dengan pemberian ASI Eksklusif.

**Kata Kunci :** ASI eksklusif, efikasi diri, ibu bekerja, penguatan pengetahuan

## PENDAHULUAN

Pemenuhan nutrisi pada bayi disesuaikan dengan kebutuhan tumbuh kembang. Bayi berusia 0-6 bulan direkomendasikan untuk diberikan ASI eksklusif, yaitu hanya diberikan ASI saja selama 6 bulan tanpa ditambah dengan makanan dan minuman apapun kecuali vitamin dan obat-obatan atas indikasi medis, termasuk air putih (1). Pemberian ASI memberikan beberapa manfaat bagi bayi, yaitu menurunkan sindrom kematian bayi mendadak, resiko otitis media akut, gastroenteritis, diare, infeksi pernapasan, asma, obesitas, dan mengurangi angka kejadian penyakit di masa kecil sampai dewasa(2). ASI lebih nyaman dan higienis serta berguna bagi kekebalan. Kekebalan tubuh dapat membantu bayi dalam mempertahankan kondisi kesehatannya agar terhindar dari penyakit infeksi yang dapat menyebabkan terjadinya kematian pada bayi (3).

Manfaat ASI yang sangat besar didukung oleh pemerintah Indonesia dengan gerakan peningkatan pemberian ASI (PP-ASI) diantaranya kebijakan pemerintah dalam Undang-Undang Kesehatan No.36 Tahun 2009 yang membahas kesehatan ibu dan bayi pada bab VII Bagian kesatu dan kebijakan terbaru Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 yang memaparkan tentang pemberian ASI eksklusif. Kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah ini belum dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif sampai mencapai target yang diharapkan. Kementerian Kesehatan (2021), mencatat presentase pemberian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 71,58%. Angka ini masih berada di bawah target nasional sebesar 80% (4). Cakupan Pemberian ASI eksklusif terendah ada di Kalimantan (37,5%) (5). Sasaran pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Banjar sebanyak 11.784 orang, dan baru tercapai 3.386 orang (28,73%).

Penelitian Asfaw, Argaw, dan Kefene (2015) menyebutkan bahwa dua pertiga (68,6%) ibu melaporkan bahwa mereka memberikan ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupan. Alasan utama untuk penghentian ASI eksklusif sebelum usia 6 bulan adalah ibu yang harus kembali bekerja (30,5%). Penduduk pedesaan memiliki kesempatan 4 kali lebih tinggi untuk memberikan ASI eksklusif daripada penduduk perkotaan (6). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian di Malaysia dan Arab Saudi, dimana penduduk pedesaan memiliki kesempatan 1-2 kali lebih tinggi daripada penduduk perkotaan. Hal Ini dapat disebabkan karena hukum perburuhan nasional Ethiopia memberikan cuti melahirkan kepada ibu selama dua bulan. Cuti melahirkan yang singkat tidak menguntungkan untuk melanjutkan pemberian ASI eksklusif. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu di Colombia yang tidak memberikan ASI eksklusif disebabkan karena sudah kembali bekerja dan kurangnya keyakinan dalam produksi ASI (7).

Penelitian yang dilakukan oleh Haga et al. (2012) di Norwegia, memperoleh angka yang cukup tinggi dalam cakupan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja, yaitu sekitar 80%. Sedangkan ibu segera menyusui bayinya setelah lahir sebesar 99%. Angka ini cukup tinggi dibandingkan dengan negara Barat lainnya. Salah satu alasan yang mendukung tingginya prevalensi angka menyusui di Norwegia adalah cuti hamil selama sekitar satu tahun. Sedangkan alasan yang menyebabkan ibu berhenti menyusui di Norwegia adalah ibu tidak dapat menghasilkan ASI yang cukup, sikap negatif terhadap menyusui, depresi setelah melahirkan, dan efikasi diri yang rendah terhadap menyusui(8).

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam melakukan tugas atau perilaku tertentu. Persepsi efikasi diri mempengaruhi pilihan dan upaya seseorang dalam menghadapi tantangan tertentu(9). Efikasi Diri dan kepercayaan ibu dalam menyusui merupakan faktor yang menentukan keberhasilan praktek pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan yang baik tentang praktek pemberian ASI eksklusif merupakan faktor predisposisi dalam kepercayaan ibu menyusui. Ibu bekerja memiliki kendala dalam pemberian ASI eksklusif diantaranya disebabkan oleh persepsi bahwa bayi menjadi cepat lapar setelah disusui (29%), takut bayi menjadi kecanduan ASI setelah ditinggal bekerja (26%), tekanan dari ibu mertua (25%), nyeri di payudara (25%), dan kebutuhan ASI meningkat saat kembali bekerja setelah cuti (24%)(10). Abdullah (2012), menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di Kementrian Kesehatan sebesar 62,5%, lebih rendah dari target nasional, yaitu 80%. Alasan ibu berhenti memberikan ASI eksklusif karena jumlah ASI sedikit (11).

Ibu yang memiliki pendidikan tinggi memiliki risiko tidak memberikan ASI eksklusif disebabkan oleh banyaknya kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan sehingga pendapatan mandiri meningkat dan menyebabkan keinginan membeli susu formula lebih tinggi untuk menggantikan pemberian ASI selama ditinggal bekerja. Sebaliknya, ayah yang memiliki pendidikan rendah memiliki peluang yang besar bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusif karena kesempatan bekerja dan pendapatan bulanan lebih rendah, sehingga mengharuskan untuk meminta istri terus menyusui serta tidak membeli susu formula(12).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya karena jumlah ASI yang sedikit, dukungan yang kurang, cuti yang sebentar, dan efikasi diri menyusui yang rendah.

Penilaian terhadap efikasi diri menyusui ibu bekerja dalam pemberian ASI merupakan hal yang penting dilakukan agar diketahui alasan mengapa tidak dapat memberikan ASI secara eksklusif.

## METODE

Metode edukasi yang diberikan kepada ibu adalah *two way method*, yaitu suatu metode pemberian edukasi yang menjamin adanya komunikasi dua arah antara pendidik dan sasaran. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2023 di PAUD Cahaya Kabupaten Banjar. Adapun metode pelaksanaan dirincikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Tahapan	Lingkup Kegiatan	Luaran
Tahap Persiapan	Penyusunan media edukasi "Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja"	Media Edukasi: Leaflet
Tahap Kerja	Tim pengabdian menyampaikan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan prosesnya pada para ibu yang hadir di PAUD. Setelah menyampaikan tujuan, tim pengabdian kemudian melakukan edukasi "Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja" dengan menggunakan <i>leaflet</i> . Setelah diberikan edukasi, tim pengabdian memberikan <i>leaflet</i> yang sudah digunakan untuk edukasi kepada ibu sebagai media edukasi yang bisa dibawa ke rumah	Ibu terpapar materi "Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja", sehingga memberikan penguatan efikasi diri menyusui ibu bekerja

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Koordinasi dengan mitra*

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Yayasan di PAUD Cahaya dan para guru tentang kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di PAUD Cahaya Kabupaten Banjar. Sebelumnya tim pengabdian telah melakukan penelitian tentang hubungan efikasi diri menyusui ibu bekerja dengan pemberian ASI Eksklusif. Hasil kegiatan tersebut ditindaklanjuti dengan melaksanakan edukasi tentang "Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja" untuk memberikan penguatan terhadap efikasi diri menyusui ibu bekerja pada aspek psikologis. Koordinasi dilakukan kepada ketua Yayasan PAUD Cahaya untuk mendapatkan izin pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tanggal 03 Maret 2023.

### *Edukasi "Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja"*

Orang tua yang menunggu anaknya di PAUD Cahaya diberikan edukasi tentang "Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja". Sebelumnya, tim pengabdian menyampaikan tujuan kedatangan terlebih dahulu, kemudian tim pengabdian menyampaikan materi "Penguatan Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja" pada ibu dan diberikan kesempatan untuk bertanya. Jumlah ibu yang hadir pada saat kegiatan edukasi ini adalah sebanyak 20 orang. Media yang digunakan adalah *leaflet* yang dibuat oleh tim pengabdian sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa kondisi psikologis adalah faktor yang paling berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif(13). Penelitian Penelitian Jager, Skouteris, Broadbent, Amir, dan Mellor (2013) menyatakan bahwa kondisi psikologis ibu mempengaruhi dalam pemberian ASI secara eksklusif selama 6

bulan. Faktor psikologis yang mempengaruhi adalah efikasi diri, depresi postnatal, kecemasan, niat ibu untuk menyusui, sikap terhadap menyusui, dan dukungan sosial kepada ibu. Faktor psikologis yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif paling dominan adalah efikasi diri(14).

Keinginan ibu dalam menyusui dapat menurunkan terjadinya depresi postpartum. Ibu yang dapat memberikan ASI dalam waktu yang lama, dapat menurunkan terjadinya depresi postpartum. Depresi postpartum dapat dipengaruhi oleh pendapatan dalam rumah tangga yang rendah, stress yang tinggi selama menyusui, dan dukungan sosial yang rendah. Faktor lain, seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, riwayat ibu merokok dan minum-minuman beralkohol, kehamilan yang tidak diinginkan, hidup di perkotaan, jumlah kelahiran anak sebelumnya, serta ibu langsung bekerja setelah melahirkan dilaporkan tidak mempengaruhi terjadinya depresi postpartum pada ibu(15).

Dalam menyampaikan edukasi, semua ibu yang hadir tampak bersemangat mendengarkan dan mengatakan sangat merasa terbantu dengan kegiatan yang sedang dilakukan. Ibu juga aktif bertanya pada saat sesi tanya jawab. Hambatan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ada beberapa ibu yang tampak terburu-buru ingin pulang ke rumah karena masih ada anak lain di rumah menunggu, sehingga tampak ingin cepat selesai.



Gambar 1 & 2: Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para ibu mengatakan lebih memahami tentang faktor yang paling berhubungan dengan pemberian ASI Eksklusif melalui dukungan psikologis dari suami, orang tua, mertua, dan orang terdekat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Stikes Intan Martapura yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan sangat baik dari segi moril dan materil. Selain itu juga diucapkan terima kasih kepada Yayasan PAUD Cahaya Kabupaten Banjar, para dewan guru, dan mahasiswa Stikes Intan Martapura yang sudah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Amir, H., & Puspitasari, A. (2023). Program Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam peningkatan Kesehatan Mental Remaja Pasca Pandemi COVID 19 di Pesantren Wihdatul Ulum Kabupaten Gowa. *Jurnal Abdimas Berdaya*, 6(1), 16–20.
2. Ernasari E, Safruddin S, Amir H, Padhila NI, Suhermi S. Penyuluhan Non Hemoragik Stroke pada Keluarga Pasien di Intensive Care Unit (ICU) RSP. *Ibnu Sina YW-UMI*. Idea

- Pengabdi Masy.2023;3(01):39–43
3. Eidelman AI, Schanler RJ. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*. 2012;129(3).
  4. Profil Kesehatan Republik Indonesia 2021. *Profil Kesehatan Indonesia*, 2021. 2020th ed. 2021.
  5. Idris H, Astari DW. The practice of exclusive breastfeeding by region in Indonesia. *Public Health [Internet]*. 2023;217:181–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.02.002>
  6. Asfaw MM, Argaw MD, Kefene ZK. Factors associated with exclusive breastfeeding practices in Debre Berhan District, Central Ethiopia: A cross sectional community based study. *Int Breastfeed J [Internet]*. 2015;10(1):1–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s13006-015-0049-2>
  7. Hernández L, Vásquez ML. Practices and beliefs about exclusive breastfeeding by women living in Commune 5 in Cali, Colombia. *Colomb Med*. 2010;41(2):161–70.
  8. Haga SM, Ulleberg P, Slinning K, Kraft P, Steen TB, Staff A. A longitudinal study of postpartum depressive symptoms: multilevel growth curve analyses of emotion regulation strategies, breastfeeding self-efficacy, and social support. *Arch Womens Ment Health*. 2012;15(3):175–84.
  9. Aluş Tokat M, Okumuş H, Dennis CL. Translation and psychometric assessment of the Breast-feeding Self-Efficacy Scale-Short Form among pregnant and postnatal women in Turkey. *Midwifery*. 2010;26(1):101–8.
  10. Agunbiade OM, Ogunleye O V. Constraints to exclusive breastfeeding practice among breastfeeding mothers in Southwest Nigeria: Implications for scaling up. *Int Breastfeed J*. 2012;7:1–10.
  11. Abdullah GI, Ayubi D. Determinan Perilaku Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pada Ibu Pekerja. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2013;7(7):298.
  12. Al-Akour N. Factors Associated with Exclusive Breastfeeding Practices among Mothers in Syria: A Cross-sectional Study. *Br J Med Med Res*. 2014;4(14):2713–24.
  13. Irianti D, Pusparina I, Ikasari FS. Efikasi Diri Menyusui Ibu Bekerja Berperan Penting dalam Pemberian ASI Eksklusif. *J Skala Kesehat*. 2023;14(1):66–72.
  14. de Jager E, Skouteris H, Broadbent J, Amir L, Mellor K. Psychosocial correlates of exclusive breastfeeding: A systematic review. *Midwifery [Internet]*. 2013;29(5):506–18. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2012.04.009>
  15. Pope CJ, Mazmanian D, Bédard M, Sharma V. Breastfeeding and postpartum depression: Assessing the influence of breastfeeding intention and other risk factors. *J Affect Disord*. 2016;200:45–50.