

## Pendidikan Kesehatan Tentang Pola Menyusui Yang Benar di Puskesmas Sadabuan Tahun 2025

Lola Pebrianthy<sup>1</sup>, Sarli Saragih<sup>2</sup>, Nurelilasari<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Departement Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan  
([lolapebrianthy@gmail.com](mailto:lolapebrianthy@gmail.com)/085270272600)

### ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik dan alamiah untuk bayi (Depkes RI, 2008). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu, air putih dan tidak diberikan makanan tambahan seperti pisang, biskuit, bubur susu, bubur nasi tim, dan sebagainya. Selain itu ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, berisi semua nutrien dalam perbandingan ideal yang dibutuhkan oleh bayi (Suradi, 2007) Pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh, termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI secara alami. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi sampai enam bulan yang bisa disebut dengan ASI eksklusif, tetapi masih banyak ibu yang belum memahami tentang pola pemberian ASI yang benar sehingga banyak bayi yang masih rewel padahal sudah menyusu atau bayi tidak mengalami kenaikan berat badan yang signifikan padahal sudah mendapatkan ASI Eksklusif (Siregar, 2005). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang bagaimana pola menyusui yang benar dengan jumlah peserta sebanyak 14 orang. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu bagaimana pola menyusui yang benar. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan para ibu mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif terutama pola pemberian ASI yang benar sehingga target capaian ASI Eksklusif dapat tercapai.

**Kata kunci :** Pendidikan Kesehatan, Pola Menyusui

### ABSTRACT

*Breast milk (ASI) is the best and natural food for babies (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2008). Exclusive breastfeeding is giving only breast milk since the baby is born until the age of 6 months. During that time the baby does not get additional fluids such as formula milk, orange juice, tea, honey, water and is not given additional food such as bananas, biscuits, milk porridge, rice porridge, and so on. In addition, breast milk is the most perfect baby food, containing all the nutrients in the ideal ratio needed by babies (Suradi, 2007) The growth and development of babies and toddlers is largely determined by the amount of breast milk obtained, including energy and other nutrients contained in breast milk naturally. Breast milk without other food ingredients can meet the growth needs of babies up to six months which can be called exclusive breastfeeding, but there are still many mothers who do not understand the correct breastfeeding pattern so that many babies are still fussy even though they have been breastfed or babies do not experience significant weight gain even though they have received exclusive breastfeeding (Siregar, 2005). This community service was carried out by providing information on how to breastfeed properly with a total of 14 participants. The results of the evaluation during the activity process were obtained that almost all participants understood and knew how to breastfeed properly. With this health education, it is hoped that mothers will be able to increase their knowledge about exclusive breastfeeding, especially the correct breastfeeding pattern so that the target of achieving exclusive breastfeeding can be achieved.*

**Keywords :** Health Education, Breastfeeding Patterns

### 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik dan alamiah untuk bayi (Depkes RI, 2008). ASI

eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak mendapatkan tambahan cairan lain seperti

susu formula, air jeruk, air teh, madu, air putih dan tidak diberikan makanan tambahan seperti pisang, biskuit, bubur susu, bubur nasi tim, dan sebagainya. Selain itu ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, berisi semua nutrien dalam perbandingan ideal yang dibutuhkan oleh bayi (Suradi, 2007)

Makanan pertama yang baik untuk bayi hanya ASI, tanpa disertai pemberian Makanan Pendamping ASI selama usia 0-6 bulan. ASI harus menjadi makanan utama selama tahun pertama bayi dan menjadi makanan penting selamatahun kedua. ASI mengandung faktor-faktor anti infeksi yang tidak dapat diberikan oleh makanan lain. Makanan tambahan bayi sebaiknya diberikan sesuai dengan maturitas saluran pencernaan bayi dan sesuai kebutuhan (Rosidah, 2008)

Pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh, termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI secara alami. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi sampai enam bulan yang bisa disebut dengan ASI eksklusif, tetapi masih banyak ibu yang belum memahami tentang pola pemberian ASI yang benar sehingga banyak bayi yang masih rewel padahal sudah menyusu atau bayi tidak mengalami kenaikan berat badan yang signifikan padahal sudah mendapatkan ASI Eksklusif (Siregar, 2005).

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pola menyusui yang benar.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode pendidikan kesehatan. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang pola menyusui yang benar kemudian sesi diskusi tanya jawab. Kegiatan ini

dilakukan di Puskesmas Sadabuan pada tanggal 17 Maret 2025

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra berasal dari bidan Puskesmas Sadabuan. Mereka juga turut serta mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam pengaplikasian ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada ibu hamil dan menyusui yang ada di Kota Padangsidimpuan, bahwa pola menyusui yang benar sangat penting untuk diketahui oleh para ibu agar pemberian ASI Eksklusif dapat tercapai, serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2025, pada pukul (10.00-12.00) WIB. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Lola Pebrianthy), Sekretaris (Sarli Saragih), Anggota (Nurelilasari Siregar, Siti Aminah, Lisda).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari kepala Puskesmas Sadabuan dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang Pola Menyusui yang benar. Pada saat kegiatan berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias dan memperhatikan dengan baik. Para peserta juga tidak segan-segan untuk bertanya tentang dalam kegiatan tersebut.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 14 orang yang terdiri dari ibu-ibu menyusui. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu tentang pola menyusui yang benar.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Semua ibu hamil dan menyusui yang hadir tampak antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini. Para ibu menyusui juga sudah paham

tentang pola menyusui yang benar. Disarankan agar seluruh ibu menyusui untuk tetap memberikan ASI eksklusif pada anaknya agar program ASI eksklusif dapat tercapai.

## 5. REFERENSI

1. Rosidah. 2008. Pemberian Kelengkapan Makanan Dan Pertumbuhan Anak Balita Usia 1-3 Tahun DI Posyandu GarudaKecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. Journal of Pediatric Nursing
2. Siregar, A. 2005. *Pemberian ASI eksklusif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. [jurnal online]. <http://library.usu.ac.id>.
3. Depkes RI. 2008. *Petunjuk pelaksanaan peningkatan ASI*. Dikutip dari [http://depkes.go.id/Petunjuk\\_Pelaksanaan\\_peningkatanASI.htm](http://depkes.go.id/Petunjuk_Pelaksanaan_peningkatanASI.htm).
4. Suradi, R. 2007. *Manajemen laktasi*. Jakarta : Perinasia
5. World Health Organization. *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva: WHO,UNICEF; 2018.
6. Megawati RA, Notoatmojo H, Rohmani A. *Hubungan Pola Pemberian ASI dan Karakteristik Ibu dengan Tumbuh Kembang Bayi 0-6 Bulan di Desa Bajomulyo, Juwana*. J Kedokt Muhammadiyah. 2012;1(1):30–7.



## 6. DOKUMENTASI PELAKSANAAN

