

## BESTIE ASI: Langkah Awal Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Kota Timur

Sri Andriani Ibrahim<sup>1\*</sup>, St. Rahma<sup>1</sup>, Jesica Mulyadi<sup>1</sup>, Dian Pratiwi Iman<sup>1</sup>, Sitty Fadhila Fitrianty Lahay<sup>1</sup>, Sulaiman Putra Nagaring<sup>1</sup>, Astri Anita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo

### ABSTRACT

Breast milk is the best source of nutrition for babies and is recommended by the WHO to be given exclusively for the first six months of life. However, the coverage of exclusive breastfeeding in Gorontalo is still low, including in the working area of the East City Health Centre. One of the causes is the lack of knowledge among mothers about the benefits, breastfeeding techniques, breast milk storage, and stress management during breastfeeding. This activity aims to increase the knowledge of pregnant women through education using video and PowerPoint media in the BESTIE ASI (Breast Care, Essential Nutrients, Storage, Technique, and Stress Managed ASI) programme. The activity methods include planning, preparation, implementation of counselling, and evaluation using pre-tests and post-tests. There were 15 pregnant women participating in the activity. The evaluation results showed an increase in the average knowledge score from 46.67 on the pre-test to 70.67 on the post-test. Video and PowerPoint media were effective in increasing knowledge because they were able to present the material in an interesting, interactive, and easy-to-understand manner. Thus, educational activities using audio-visual media have been proven to support the improvement of pregnant women's readiness for exclusive breastfeeding.

**Keyword:** Exclusive breastfeeding, Pregnant women, Health education, Video, PowerPoint

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
27.11.2025	10.12.2025	15.12.2025	31.12.2025

### Suggested citation:

Ibrahim, S.A., Rahma, St., Mulyadi, J., Iman, D.P., Lahay, S.F.F., Nagaring, S.P., & Anita, A (2025). BESTIE ASI: Langkah Awal Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Kota Timur. *Damhil: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 197-203.

Open Access | URL: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/damhil/index>

<sup>1</sup> Corresponding Author: Program Studi Sarjana Kedokteran, FK Universitas Negeri Gorontalo; Jalan Sudirman No.06, 96128, Gorontalo; email: [sulaimanpn@ung.ac.id](mailto:sulaimanpn@ung.ac.id)

## PENDAHULUAN

Seribu hari pertama kehidupan menjadi periode terpenting dalam berbagai perkembangan fisiologis, imunologis, dan neurologis terjadi, yang meletakkan dasar bagi kesejahteraan jangka panjang. Pemberian ASI menjadi elemen penting pada periode ini (Rodríguez-Mañas et al., 2023; Schwarzenberg & Georgieff, 2018). ASI merupakan sumber nutrisi yang unik, termasuk protein, asam lemak, vitamin, hormon, dan faktor pertumbuhan, yang beradaptasi secara individual dengan kebutuhan bayi. Oleh karena itu, menyusui dianggap sebagai “standar emas dalam nutrisi bayi” (Purkiewicz et al., 2025). Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) merekomendasikan bayi harus disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang optimal (World Health Organization, 2023).

ASI aman, bersih, dan mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit umum pada masa kanak-kanak. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi selama bulan-bulan pertama kehidupannya, dan terus memenuhi hingga setengah atau lebih kebutuhan nutrisi anak selama paruh kedua tahun pertama, dan hingga sepertiga selama tahun kedua kehidupannya. Anak yang disusui memiliki hasil tes kecerdasan yang lebih baik, lebih kecil kemungkinannya mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dan lebih kecil kemungkinannya terkena diabetes di kemudian hari (Brahm & Valdés, 2017). Wanita yang menyusui juga memiliki risiko kanker payudara dan ovarium yang lebih rendah.

Menyusui memberikan awal kehidupan terbaik bagi bayi baru lahir karena memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan, mempererat ikatan antara ibu dan bayi baru lahir, serta meningkatkan kesejahteraan bayi baru lahir. Kolostrum yang diproduksi segera setelah melahirkan mengandung nutrisi dan leukosit yang memperkuat kekebalan tubuh bayi baru lahir (Peñacoba & Catala, 2019). WHO juga merekomendasikan pemberian ASI lanjutan hingga anak berusia dua tahun (Noviani et al., 2024). Pemberian ASI berkelanjutan memiliki peran penting, terutama saat anak sedang sakit atau mengalami penurunan nafsu makan. Dalam kondisi tersebut, ASI berfungsi mencegah dehidrasi dan memenuhi kebutuhan gizi anak selama proses pemulihan, termasuk membantu menggantikan energi yang hilang akibat penyakit seperti diare atau demam (Brahm & Valdés, 2017). Provinsi Gorontalo menjadi provinsi ke-7 dengan cakupan ASI Eksklusif terendah di Indonesia yakni hanya 36,77%. Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo merupakan salah satu puskesmas dengan cakupan ASI terendah di Kota Gorontalo, meski diatas rata – rata cakupan provinsi, yakni 44,67% (Kemenkes RI, 2025). Kesadaran akan manfaat menyusui, pengetahuan, status pekerjaan, riwayat menyusui, budaya, ekonomi, dukungan keluarga, dan kesehatan, menjadi faktor penting dalam pemberian ASI Eksklusif (Kalhor et al., 2025; Wu et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan tenaga kesehatan dan data Puskesmas Kota Timur, diperoleh beberapa permasalahan utama yang memengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif, yaitu: kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui, minimnya dukungan keluarga dan lingkungan kerja, dan kurangnya edukasi dan media promosi ASI di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang komprehensif untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI melalui edukasi, dukungan keluarga, serta lingkungan yang ramah ibu menyusui. Untuk mengatasi permasalahan di atas, ditawarkan beberapa solusi yang dirancang sistematis dalam program BESTIE ASI (*Breast Care, Essential Nutrients, Storage, Technique, and Stress Managed ASI*).

## METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terintegrasi dengan kegiatan praktik belajar lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja yang merupakan Seluruh Ibu Hamil yang Berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo dan dilakukan pada tanggal 30 September 2025. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode pemberian edukasi melalui powerpoint dan video. Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari empat tahap yaitu: 1) Perencanaan, 2) Persiapan, 3) Pemberian edukasi, dan 4) Evaluasi.

### a. Tahap Perencanaan

Pengabdian melakukan identifikasi masalah di puskesmas mitra, menetapkan tujuan pengabdian, mengumpulkan data dan informasi, selanjutnya merumuskan strategi dan rencana kerja. Serta berkoordinasi dengan kepala sekolah terkait izin melakukan kegiatan pengabdian, sarana dan prasarana yang digunakan selama pelatihan serta menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan.

### b. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian mempersiapkan materi, perlengkapan dan sumberdaya yang diperlukan saat kegiatan.

### c. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini diawali dengan responden mengisi kuisioner pretest. Selanjutnya dilakukan perkenalan dokter muda dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi dengan menggunakan media *powerpoint* dan video dalam bentuk penyuluhan. Kegiatan penyuluhan disusun secara edukatif, komunikatif, dan interaktif. Materi yang diberikan terkait dengan perawatan payudara, tatacara penyimpanan dan memerah ASI, teknik menyusui, kandungan nutrisi pada ASI, dan tata cara pengelolaan stres bagi ibu menyusui.

### d. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi tim pengabdian mengevaluasi kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, dengan tujuan untuk mengetahui dampak kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Instrumen evaluasi berupa pengisian kuisioner posttest, dan 3 nilai tertinggi akan diberikan hadiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2025 pada Pukul 10.00 WITA yang diselenggarakan di Puskesmas Kota Timur. Berikut hasil kegiatan disajikan dalam bentuk sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	F	%
<b>Usia</b>		
20 – 24	5	41,67%
25 – 29	4	33,33%
30 – 34	3	25%
<b>Paritas</b>		
Primipara	5	41,67%
Multipara	7	58,33%

<b>Pendidikan</b>		
Rendah	4	26,67%
Tinggi	11	73,33%
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	8	53,33%
Tidak Bekerja	7	46,67%

Berdasarkan tabel 1, seluruh ibu hamil yang datang berusia reproduksi dan sebagian besar berusia 20 – 24 tahun sebanyak 5 orang (41,67%), berusia 25 – 29 tahun sebanyak 4 orang (33,33%), dan berusia 30 – 34 tahun sebanyak 3 orang (25%). Sebagian besar ibu hamil berpendidikan tinggi sebanyak 11 orang (73,33%) dan bekerja sebanyak 8 orang (53,33%).

Usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan menjadi faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif (Kalhor et al., 2025; World Health Organization, 2023). Pendidikan memiliki dampak positif terhadap pemberian ASI karena ibu diberikan informasi tentang menyusui dan penerapan praktik terbaik. Pendidikan ibu dianggap sebagai faktor paling signifikan dalam praktik pemberian ASI eksklusif (Awaliyah et al., 2019). Tingkat pendidikan yang tinggi juga merupakan faktor penentu paling kuat untuk inisiasi menyusui. Sementara itu, paritas yang lebih tinggi merupakan faktor paling krusial dalam kelanjutan pemberian ASI (Awaliyah et al., 2019). Ibu yang telah melahirkan sebelumnya memiliki pengalaman pemberian ASI yang lebih luas dan motivasi yang lebih tinggi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka (Whipps, 2017). Ibu pertama kali mungkin menghadapi banyak kesulitan dalam menyusui karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman, yang mengakibatkan pengalaman yang frustrasi. Ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu dengan bayinya dan dapat menyusui untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Ibu yang sering menyusui dapat mempertahankan produksi ASI dan mendapatkan manfaat langsung bagi bayinya dan diri mereka sendiri (Wu et al., 2022).

Ibu muda lebih sering mengalami keraguan dalam kemampuan menyusui, serta lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan atau mitos mengenai ASI. Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan atau perubahan peran dapat menjadi penghambat proses menyusui secara konsisten. Mereka cenderung memiliki pemahaman yang lebih kuat mengenai manfaat ASI, lebih percaya diri, serta lebih mampu menghadapi kendala teknis seperti pelekatan yang kurang baik atau produksi ASI yang belum optimal pada awal kelahiran (Whipps, 2017).

**Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test**

Variabel	N	Min	Max	Mean
Pretest	15	6	11	46,67
Posttest	15	10	15	70,67

Berdasarkan tabel 2, sebelum dilakukan penyuluhan BESTIE ASI, rata – rata pengetahuan ibu hamil berada pada skor 46,67, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan, rata – rata pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi 70,67. Upaya peningkatan kemampuan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur telah mencapai target sesuai yang direncanakan. Hal ini ditunjukkan dari hasil peningkatan skor post-test dibandingkan dengan pre-test, serta kemampuan melakukan demonstrasi, simulasi dan menjelaskan secara singkat tentang BESTIE ASI. Hal ini menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat dapat mencapai target yang ditetapkan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Air Susu Ibu (ASI), khususnya mengenai perawatan payudara, tatacara penyimpanan dan pemerah

ASI, teknik menyusui, kandungan nutrisi pada ASI, dan tatacara pengelolaan stres bagi ibu menyusui. Media pembelajaran yang digunakan dalam penyuluhan dapat memengaruhi proses pemahaman informasi. Salah satu bentuk media yang banyak digunakan adalah video dan presentasi PowerPoint (Desi Laela Fitasari & Wulan Margiana, 2025).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Media video memiliki keunggulan karena mampu menyajikan informasi secara audio visual yang lebih realistis. Melalui video, ibu hamil dapat melihat contoh langsung cara menyusui yang benar, posisi pelekatan bayi, serta langkah penanganan ketika muncul masalah seperti puting lecet atau

produksi ASI sedikit. Gerakan visual dan narasi dalam video membantu meningkatkan fokus dan mempermudah pemahaman, terutama bagi pembelajar visual dan auditorial. Selain itu, video lebih menarik dan mampu membangkitkan minat sehingga ibu hamil lebih mudah mengingat materi yang disampaikan (Desi Laela Fitasari & Wulan Margiana, 2025; Nurhayati, 2024).

Sementara itu, media PowerPoint memiliki peran sebagai bentuk penyampaian informasi yang terstruktur. Melalui slide yang berisi poin-poin penting, gambar penunjang, dan infografis sederhana, materi tentang ASI dapat tersampaikan secara sistematis dan mudah dipahami. PowerPoint juga memungkinkan adanya interaksi langsung antara penyuluh dan ibu hamil melalui sesi tanya jawab atau diskusi, sehingga ibu dapat lebih aktif dalam memahami materi. Hasil dari pemanfaatan kedua media ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang ASI pada ibu hamil. Kombinasi audio visual pada video dan poin informasi yang ringkas pada PowerPoint membantu memperkuat pemahaman serta mempermudah proses mengingat informasi. Dengan memahami manfaat ASI, teknik menyusui, serta cara mengatasi hambatan, ibu hamil akan lebih siap dalam memberikan ASI eksklusif setelah melahirkan.

### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi BESTIE ASI menggunakan media video dan PowerPoint terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rerata skor naik dari 46,67 menjadi 70,67 setelah intervensi. Media video memberikan pengalaman belajar yang lebih realistis dan menarik melalui penyampaian visual dan audio, sementara PowerPoint membantu memberikan penjelasan yang terstruktur, jelas, dan mudah dipahami. Kombinasi kedua media ini mendukung pemahaman lebih mendalam mengenai teknik menyusui, perawatan payudara, penyimpanan ASI, kandungan nutrisi ASI, serta manajemen stres saat menyusui. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif setelah melahirkan. Oleh karena itu, penggunaan media edukasi audio-visual dapat direkomendasikan sebagai metode edukasi efektif untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

### Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas beserta staf Puskesmas Kota Timur yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Kota Timur. Dukungan yang diberikan kepada kami merupakan bentuk kerjasama yang sangat berharga meningkatkan kesadaran orang lanjut usia tentang pentingnya penyuluhan BESTIE ASI untuk peningkatan Cakupan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur. Semoga kerjasama yang terjalin ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang nyata bagi kesejahteraan dan kesehatan masyarakatnya. Kami berharap program pengabdian yang telah dilaksanakan dapat menjadi langkah awal untuk pembangunan yang berkelanjutan di Puskesmas ini.

### REFERENSI

Awaliyah, S. N., Rachmawati, I. N., & Rahmah, H. (2019). Breastfeeding self-efficacy as a dominant factor affecting maternal breastfeeding satisfaction. *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0359-6>

- Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Benefits of breastfeeding and risks associated with not breastfeeding. *Revista CHilena De Pediatría*, 88(1), 15–21. [https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v88n1/en\\_art01.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v88n1/en_art01.pdf)
- Desi Laela Fitasari, & Wulan Margiana. (2025). The Effect of Exclusive Breastfeeding Education Through Audio-Visual Media on the Knowledge Level of Third Trimester Pregnant Women. *International Journal Of Health Science*, 5(2), 214–220. <https://doi.org/10.55606/ijhs.v5i2.5559>
- Kalhor, M., Yazdkhasti, M., Simbar, M., Hajian, S., kiani, Z., Khorsandi, B., Sattari, M., Ezadi, Z., Nazem, H., & Jafari, M. (2025). Factores predictivos de la lactancia materna exclusiva: revisión sistemática y metaanálisis. *International Breastfeeding Journal*, 20(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Profil Kesehatan Indonesia 2024. In F. Sibuea (Ed.), *Buku. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Noviani, A., Mufiedah, M., & Sari, R. K. (2024). Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2024. In *Rakyat : Badan Pusat Statistik* (Vol. 10). Rakyat : Badan Pusat Statistik.
- Nurhayati, F. (2024). The effect of health education through audio-visual media on improving knowledge about breast milk management among working breastfeeding mothers in the .... *Science Midwifery*, 12(2). <http://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/1537%0Ahttp://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/download/1537/1223>
- Peñacoba, C., & Catala, P. (2019). Associations between breastfeeding and mother-infant relationships: A systematic review. *Breastfeeding Medicine*, 14(9), 616–629. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0106>
- Purkiewicz, A., Regin, K. J., Mumtaz, W., & Pietrzak-Fiećko, R. (2025). Breastfeeding: The Multifaceted Impact on Child Development and Maternal Well-Being. *Nutrients*, 17(8), 1–26. <https://doi.org/10.3390/nu17081326>
- Rodríguez-Mañas, L., Murray, R., Glencorse, C., & Sulo, S. (2023). Good nutrition across the lifespan is foundational for healthy aging and sustainable development. *Frontiers in Nutrition*, 9(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1113060>
- Schwarzenberg, S. J., & Georgieff, M. K. (2018). Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. *Pediatrics*, 141(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3716>
- Whipps, M. D. M. (2017). Education Attainment and Parity Explain the Relationship between Maternal Age and Breastfeeding Duration in U.S. Mothers. *Journal of Human Lactation*, 33(1), 220–224. <https://doi.org/10.1177/0890334416679385>
- World Health Organization. (2023). *Continued breastfeeding for healthy growth and development*. WHO E-Library of Evidence for Nutrition Actions. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/continued-breastfeeding>
- Wu, Q., Tang, N., & Wacharasin, C. (2022). Factors influencing exclusive breastfeeding for 6 months postpartum: A systematic review. *International Journal of Nursing Knowledge*, 33(4), 290–303. <https://doi.org/10.1111/2047-3095.12360>

### Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2025 Sri Andriani Ibrahim, St. Rahma, Jesica Mulyadi, Dian Pratiwi Iman, Sitty Fadhila Fitrianty Lahay, Sulaiman Putra Nagaring, Astri Anita