



PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM UPAYA EFIKASI DIRI MENYUSUI

Hasri Yulianti*, Ignasensia Dua Mirong, Tirza Vivianri Isabela Tabelak, Dewa Ayu Putu Mariana Kencanawati, Diyan Maria Kristin, Martina Fenansia Diaz

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang, Jl. Raden Ajeng Kartini, Kelapa Lima, Kupang, Nusa Tenggara Timur 85228, Indonesia

*hasriyulianti0612@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui merupakan langkah penting dalam memberikan nutrisi optimal bagi bayi, namun tidak jarang ibu menghadapi hambatan psikologis, keterbatasan pengetahuan, dan minimnya dukungan keluarga. Efikasi diri menyusui menjadi salah satu factor penentu keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Tujuan meningkatkan efikasi diri menyusui melalui pemberdayaan keluarga. Metode yang digunakan adalah pre tes, penyuluhan interaktif, post tes dan praktik menyusui dengan melibatkan ibu menyusui berjumlah 20 orang beserta anggota keluarga sebagai pendukung utama. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga mengenai manfaat ASI, Teknik menyusui sudah sesuai, serta terlibatnya peran keluarga dalam menciptakan emosional yang positif. Dari hasil pre tes 65% mempunyai pengetahuan cukup dan setelah diberikan penyuluhan terdapat kenaikan 85% Pengetahuan baik. Diskusi menekankan pentingnya dukungan keluarga sebagai factor penguat kepercayaan diri ibu dalam menyusui, Dengan demikian, pemberdayaan keluarga terbukti efektif dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif di masyarakat. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa intervensi berbasis keluarga merupakan strategi yang relevan dan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan ibu dan anak.

Kata kunci: efikasi diri menyusui; keluarga; pemberdayaan

FAMILY EMPOWERMENT IN BREASTFEEDING SELF-EFFICACY EFFORTS

ABSTRACT

Breastfeeding is a crucial step in providing optimal nutrition for infants, but mothers often face psychological barriers, limited knowledge, and minimal family support. Breastfeeding self-efficacy is a key factor in the success of exclusive breastfeeding. The goal was to improve breastfeeding self-efficacy through family empowerment. The methods used were pre-test, interactive counseling, post-test, and breastfeeding practice, involving 20 breastfeeding mothers and their family members as primary supporters. The results of the activity showed an increase in maternal and family knowledge regarding the benefits of breastfeeding, appropriate breastfeeding techniques, and family involvement in creating positive emotions. From the pre-test results, 65% had sufficient knowledge, and after the counseling, there was an increase of 85% to good knowledge. The discussion emphasized the importance of family support as a factor in strengthening maternal confidence in breastfeeding. Thus, family empowerment has proven effective in increasing the coverage of exclusive breastfeeding in the community. This activity concluded that family-based interventions are a relevant and sustainable strategy to support maternal and child health.

Keywords: breastfeeding self-efficacy; empowerment; family

PENDAHULUAN

Menyusui adalah cara yang sangat baik dalam menyediakan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat . menurut WHO (2020) adalah suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi(Ramadani, 2017). Menyusui merupakan proses alamiah yang keberhasilannya tidak diperlukan alat- alat khusus dan biaya mahal, tetapi membutuhkan kesabaran, waktu, dan pengetahuan tentang menyusui serta dukungan dari lingkungan dan keluarga terutama suami karena menyusui merupakan investasi terbaik untuk meningkatkan kesehatan , perkembangan social, serta ekonomi individu dan bangsa(Bulan et al., 2017). Ada banyak factor psikologis yang berperan dalam percaya diri untuk menyusui seperti kepercayaan normative,kepercayaan ibu , pembelajaran social, dan perilaku keyakinan tentang menyusui (Ansari,dkk,2015). Kepercayaan diri dalam menyusui termasuk dalam factor psikologis yang mempengaruhi hasil menyusui. Menyusui dengan keyakinan didefenisikan sebagai ibu percaya diri dalam kemampuannya untuk menyusui bayi barunya. Dan telah positif terkait dengan durasi menyusui secara eksklusif dalam berbagai budaya dan kelompok umur. Secara teoritis , kepercayaan diri menyusui dipengaruhi oleh empat sumber utama informasi: kinerja prestasi, pengalaman, persusi verbal dan pengaruh fisiologis(Kirca & Adibelli, 2020).

Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Ibu yang stress, dan kuatir bisa menyebabkan produksi ASI berkurang . hal ini karena sebenarnya yang berperan besar dalam memproduksi ASI itu adalah otak, otak yang mengatur dan mengendalikan ASI. Sehingga apabila menginginkan ASI dalam jumlah yang banyak otak harus diatur dan diseting bahwa kita mampu menghasilkan ASI sebanyak yang kita inginkan(Novira Kusumayanti & Triska Susila Nindya, 2017) Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil tertentu (Gufron, 2010). Sedangkan, efikasi diri menyusui atau Breastfeeding Self Efficacy (BSE) merupakan keyakinan diri seorang ibu pada kemampuannya untuk menyusui atau memberikan ASI pada bayinya (Denis, 2010) ibu yang memiliki efikasi diri menyusui tinggi maka keberhasilannya menyusui akan meningkat begitu pula sebaliknya (Cemara, 2018) Roesli (2007) menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang paling besar pengaruhnya terhadap keberhasilan ASI eksklusif.

Friedman (2010) mengemukakan bahwa dukungan keluarga dapat diberikan dalam beberapa bentuk, yaitu: dukungan informasional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan emosional.Hasil penelitian membuktikan hubungan dukungan keluarga dengan pemberian ASI secara eksklusif setelah dikontrol pengetahuan dan pengalaman menyusui(Oktalina et al., 2015). Manfaat menyusui telah didokumentasikan seluruh dunia, tetapi menurut data dari UNICEF hanya 42% anak dibawah 6 bulan yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2018. Data tersebut masih dibawah target UNICEF sebesar 50% pada tahun 2025. Badan kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 masih menunjukkan rata-rata pemberian ASI eksklusif di Dunia baru berkisar 38%, Di Indonesia sebanyak 96% perempuan telah menyusui anak dalam kehidupan mereka, namun hanya 42% yang mendapatkan ASI eksklusif(PAS,2018)(Kemenkes RI, 2020) Pada tahun 2020 WHO kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yakni sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan diseluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO. Angka Kematian Bayi(AKB) di Indonesia 45/1000 Kh(SDKI,2012)

untuk NTT tahun 2015 AKB 12/1000 KH, sedangkan penyebab kematian bayi 33% diakibatkan berat badan lahir rendah, yang tentunya berkaitan erat dengan masalah gizi (Dinkes Provinsi NTT, 2019) Bayi yang tidak disusui secara eksklusif dapat resiko meninggal karena diare dan pneumonia yang jauh lebih besar. Karena menyusui meningkatkan system kekebalan bayi dan dapat melindungi mereka di kemudian hari dari kondisi kronis seperti obesitas dan diabetes. Selain itu melindungi ibu terhadap beberapa jenis kanker dan kondisi kesehatan lainnya. (Ernawati et al., 2020) Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai factor, seperti factor sosiodemografi, berupa umur, pekerjaan, pendidikan, social ekonomi dan tempat tinggal, factor psikososial berupa dukungan suami, dukungan keluarga, keyakinan, keinginan, persepsi, Faktor Pra/post natal berupa Paritas, jenis persalinan, penyulit, konseling (lumbantoruan, 2018).

METODE

Metode pelaksanaan pertama memberikan Pendidikan dan informasi kepada Ibu menyusui berjumlah 20 orang beserta anggota keluarga dengan melakukan screening pengetahuan menggunakan kuesioner, ceramah dan diskusi. Metode kedua merupakan pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dengan ibu-ibu menyusui beserta keluarga sesuai dengan yang telah direncanakan pre test, penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif, pelatihan teknik menyusui, serta peran keluarga, dan post test, praktik menyusui yang didampingi oleh tim pengabmas dengan melibatkan anggota keluarga sebagai pendukung utama. Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat ASI dan Teknik menyusui

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	Σ	%	Σ	%
Baik	5	25	17	85
Cukup	13	65	3	15
Kurang	2	10	0	0

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Pustu Penfui Timur kabupaten kupang. Jumlah peserta pada kegiatan tersebut sebanyak 20 ibu menyusui. Kegiatan ini dilakukan 3 hari. Pada hari pertama penyuluhan. Pada tabel 1 hasil pre test dan post tes menunjukkan bahwa 13 responden (65%) berpengetahuan cukup, setelah mendapatkan materi penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan 17 responden (85%) mempunyai pengetahuan baik, hal ini menunjukkan ada perbedaan bermakna pengetahuan awal dan akhir responden. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat ASI dan Teknik menyusui. Kegiatan edukasi yang dilakukan terbukti meningkatkan pemahaman ibu dan keluarga mengenai pentingnya ASI eksklusif, sehingga keluarga lebih aktif mendukung praktik menyusui di rumah, serta ibu merasa lebih percaya diri dalam memberikan ASI karena memperoleh dukungan langsung dari keluarga (Aliun & Anisa, 2019).

Dukungan langsung dari keluarga terbukti menjadi faktor penguat yang mendorong ibu untuk konsisten dalam praktik menyusui eksklusif, sekalipun menghadapi tantangan atau hambatan. Dengan demikian, pemberdayaan keluarga berperan penting dalam keberhasilan peningkatan efikasi diri menyusui pada ibu nifas. Pemberdayaan keluarga dalam upaya efikasi diri menyusui pada ibu nifas merupakan strategi yang penting dalam meningkatkan praktik pemberian ASI (air susu ibu) eksklusif dan memastikan kesehatan optimal bagi bayi serta ibu. Pemberdayaan

keluarga melibatkan anggota keluarga, seperti suami, orang tua, atau anggota keluarga lainnya, dalam mendukung dan memberdayakan ibu nifas untuk menyusui dengan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang di fokuskan pada empat aspek utama: Dukungan sosial: sebelum kegiatan, banyak anggota keluarga yang kurang memahami bagaimana cara memberikan dukungan yang tepat. Seringkali, dukungan yang diberikan berupa saran yang tidak relevan atau bahkan mitos yang justru dapat membuat ibu merasa cemas. Setelah sesi edukasi, anggota keluarga, khususnya suami dan ibu /mertua, menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang bentuk dukungan yang efektif, seperti: memberikan pujian dan kata-kata penyemangat, membantu pekerjaan rumah tangga agar ibu dapat fokus menyusui dan beristirahat, menyiapkan makanan bergizi untuk ibu, menjadi pendengar yang baik saat ibu menceritakan kesulitan menyusui. Dukungan sosial yang terstruktur ini terbukti meningkatkan rasa percaya diri ibu untuk melanjutkan proses menyusui meskipun menemui hambatan(Yulianti et al., 2023).

Pemahaman bersama terjadi perubahan signifikan dalam pemahaman bersama antar anggota keluarga mengenai pentingnya ASI eksklusif dan tantangan yang di hadapi ibu. Awalnya beberapa anggota keluarga menganggap menyusui adalah urusan ibu saja, melalui diskusi, kesadaran bahwa menyusui adalah tanggung jawab bersama mulai terbentuk. Sebagai contoh, banyak ibu menceritakan bahwa mereka sering dipaksa memberikan susu formula oleh keluarga karena terlihat lelah atau ASI nya sedikit. Setelah memahami bahwa ASI di produksi berdasarkan permintaan dan kelelahan adalah hal wajar, anggota keluarga lebih sabar dan tidak lagi mendesak pemberian susu formula tanpa alasan medis jelas.

Tanggung jawab bersama diimplementasikan melalui peran aktif anggota keluarga, suami dilatih untuk memijat punggung ibu, membantu menyendawakan bayi, dan membawa bayi ke ibu saat akan menyusui. Semesntara itu ibu/mertua didorong untuk melindungi ibu menyusui dari saran-saran yang tidak bermanfaat dari kerabat lain. Pembagian peran ini tidak hanya meringankan beban fisik dan mental ibu, tetapi juga membantu solidaritas keluarga yang kuat. Ibu merasa tidak sendirian dalam perjuangannya, dan ini secara langsung meningkatkan efikasi dirinya dalam menyusui(Aliun & Anisa, 2019). Pendidikan dan pelatihan tentang teknik menyusui dan budaya keluarga. anggota keluarga diberikan pelatihan praktis mengenai Posisi dan perlekatan(latch-on) yang benar agar ibu tidak sakit dan bayi mendapatkan ASI optimal. Tanda-tanda bayi cukup ASI; untuk menghilangkan kekwatiran keluarga bahwa ASI ibu tidak cukup. Selain itu, pengabmas ini juga membahas pentingnya budaya keluarga yang mendukung menyusui. Kami mengajak keluarga untuk merefleksikan mitos-mitos yang beredar dan menggantinya dengan pemahaman ilmiah yang tepat. Misalnya ASI tidak keluar di hari pertama atau ASI harus dibuang karena berwarna kuning, berhasil diluruskan dengan penjelasan ilmiah tentang kolostrum yang kaya manfaat.



Gambar 1. Penyuluhan dan praktik menyusui

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga merupakan strategi efektif dalam meningkatkan efikasi diri menyusui pada ibu nifas. Dengan meningkatkan dukungan sosial, membangun pemahaman dan tanggung jawab bersama, serta memberikan pendidikan dan pelatihan, keluarga dapat bertransformasi dari sumber stres menjadi kuat dengan dukungan yang solid. Pemberdayaan keluarga melalui penyuluhan dan praktik menyusui terbukti meningkatkan efikasi diri ibu. Upaya ini dapat dijadikan strategi berkelanjutan dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliun, F. W., & Anisa, D. N. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dalam Menyusui Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jetis Ii Bantul.
- Bulan, A. U., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2017). Gizi indonesia. 40(1), 35–44. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.497>
- Cemara, A. J. (2018). Dukungan Sosial Tentang Efikasi Diri Menyusui Pada Ibu Nifas. *Jurnal Media Kesehatan*, 11(1), 001–006. <https://doi.org/10.33088/jmk.v11i1.349>
- Dinkes Provinsi NTT. (2019). Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2019-2023. 53(9), 1689–1699.
- Ernawati, Sunarsih, T., & Daryanti, M. S. (2020). Pengaruh Self Efikasi Ibu Menyusuidalam Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil Trimester III. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(3), 217–226.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kirca, N., & Adibelli, D. (2020). Effects of the Delivery Type on the Breastfeeding Self-Efficacy Perception. *International Journal of Caring Sciences*, 13(1), 698–707.
- Novira Kusumayanti, & Triska Susila Nindya. (2017). Hubungan Dukungan Suami Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Daerah Pedesaan. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 98–106.
- Oktalina, O., Muniroh, L., & Adiningsih, S. (2015). Hubungan Dukungan Suami dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Anggota Kelompok Pendukung ASI (KP-ASI). *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 64–70.
- Ramadani, M. (2017). Dukungan Keluarga Sebagai Faktor Dominan Keberhasilan Menyusui Eksklusif (Family's Support as the Dominant Factor of Exclusive Breastfeeding). *Jurnal MKMI*, 13(1), 34–41.
- Yulianti, H., Mirong, I. D., & Kristin, D. M. (2023). The Influence Of Family Support In Exclusive Breastfeeding On Breastfeeding Self-Efficacy Status in Postpartum Mothers. *Jurnal Health Sains*, 4(9), 24–31. <https://doi.org/10.46799/jhs.v4i9.1074>.

