

Pendampingan Ibu Hamil Menuju ASI Eksklusif Melalui Kelas Inspirasi Di Daerah Wisata Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II

Ketut Suardana¹⁾, Made Ririn Sri Wulandari^{2)*}, Aditya Prabawa³⁾, Putu Sudarsana⁴⁾, Putu Windy Astuti⁵⁾, Ni Made Laksmi Devi Jayanti⁶⁾, Ni Putu Kaori Prajaniti⁷⁾

Universitas Pendidikan Ganesha

*Penulis Korespondensi: r.sri.wulandari@undiksha.ac.id

Abstract

Exclusive breastfeeding provides complete nutrition, boosts immunity, and strengthens the emotional bond between mother and baby. In Bali, the rate of exclusive breastfeeding increased from 66.52% to 69.01% in 2023. However, in the Buleleng II Community Health Center, the achievement is still below the target. The InspirASI class program, which includes lactation training and breastfeeding assistance, aims to improve knowledge of lactation management and mothers' confidence in breastfeeding. The methods used include preparation, conducting the InspirASI class, two follow-up sessions, and an evaluation at the end of the assistance. The intervention results showed a significant increase in maternal knowledge and confidence, from 60% and 20% in the pre-test to 100% in the post-test. This program supports the achievement of the SDGs, such as Zero Hunger, Good Health and Wellbeing, and Reduced Inequalities, by expanding access to lactation information and the importance of exclusive breastfeeding within the community.

Keywords : *InspirASI Class, Lactation, Pregnant mothers, Exclusive Breastfeeding*

Abstrak

ASI eksklusif memberikan nutrisi lengkap, meningkatkan imunitas, dan memperkuat ikatan emosional ibu dan bayi. Di Bali, pemberian ASI eksklusif meningkat dari 66,52% menjadi 69,01% pada tahun 2023. Namun di Puskesmas Buleleng II capaiannya masih dibawah target. Program kelas InspirASI, yang meliputi pelatihan laktasi dan pendampingan menyusui, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan manajemen laktasi dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Metode yang digunakan mulai dari persiapan, memberikan kelas InspirASI, Pendampingan sebanyak 2 kali selanjutnya evaluasi di akhir pendampingan. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kepercayaan diri ibu, dari 60% dan 20% pada pre-test menjadi 100% pada post-test. Program ini mendukung pencapaian SDGs, seperti Zero Hunger, Good Health and Wellbeing, dan Reduced Inequalities, dengan memperluas akses informasi laktasi dan pentingnya ASI eksklusif di komunitas.

Kata Kunci : *Kelas Inspirasi, Laktasi, Ibu Hamil, ASI Eksklusif*

PENDAHULUAN

Praktik menyusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan dan perkembangan optimal anak. ASI eksklusif memberikan nutrisi yang kaya dan perlindungan dari penyakit, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) terkait persentase bayi usia kurang dari 6 bulan di Provinsi Bali yang mendapatkan asi eksklusif ditahun 2023 telah mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yaitu dari 66,52% ke 69.01% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Bali merupakan provinsi yang terdiri dari 9 kabupaten/kota, dimana Kabupaten Buleleng yang merupakan terbanyak memiliki kecamatan, salah satunya adalah Kecamatan Buleleng dengan kepadatan penduduk tertinggi yaitu 3279 jiwa per km² dibandingkan kecamatan lainnya. Jumlah Puskesmas di Kecamatan Buleleng terdapat 3 Puskesmas yaitu Puskesmas Buleleng I, Puskesmas Buleleng II, dan Puskesmas Buleleng III. Berdasarkan data cakupan pemberian ASI Eksklusif dari ketiga Puskesmas tersebut, bahwa Puskesmas Buleleng II yang masih berada di angka 69,3% dimana angka ini masih tergolong rendah dari target yang dicapai (Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2022). Rendahnya cakupan ASI Eksklusif dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya karena kebanyakan ibu-ibu yang memiliki bayi bekerja mencari nafkah untuk menunjang kebutuhan keluarga sehingga tidak ada kesempatan untuk memberikan ASI secara eksklusif mulai sejak lahir sampai bayi berumur 6 bulan dan lebih banyak memberikan susu formula pada bayinya, serta kurangnya informasi yang didapatkan terkait pentingnya menyusui.

Kendala-kendala yang dihadapi oleh ibu hamil dalam mencapai praktik ASI eksklusif setelah melahirkan meliputi

kurangnya pengetahuan tentang manfaat ASI, kesulitan teknis dalam menyusui, dukungan sosial yang kurang memadai, dan adanya mitos atau kepercayaan tradisional yang menghambat praktik menyusui yang optimal. Oleh karena itu, pendampingan dan edukasi yang tepat diperlukan untuk membantu ibu hamil mengatasi hambatan-hambatan tersebut dan mencapai praktik ASI eksklusif yang diinginkan (Nidaa et al., 2022). Adapun langkah yang diambil oleh Pemerintah untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif adalah melalui program kelas ibu hamil. Program ini merupakan bagian dari upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak (KIA) yang disusun oleh Kementerian Kesehatan.

Dalam kelas ibu hamil, terdapat fasilitas pembelajaran kelompok yang diselenggarakan secara tatap muka, dimana ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik seputar perkembangan kehamilan, perawatan pasca melahirkan, kontrasepsi, Inisiasi Menyusui Dini (IMD), serta praktik pemberian ASI eksklusif. Pembelajaran dilakukan secara kolaboratif melalui kegiatan belajar bersama, diskusi, dan pertukaran pengalaman secara terstruktur dan terjadwal (Kesehatan RI, 2023). Meskipun dalam kelas ibu hamil telah dilakukan promosi terkait pemberian ASI eksklusif, namun pada kenyataannya implementasi ini hanya berjalan secara rutin tanpa adanya kelas khusus yang memfokuskan praktik pemberian ASI dan informasi lengkap terkait menyusui dan juga keberlanjutan pendampingan hingga menyusui.

Penelitian oleh Taqwin (2022), terkait minat ibu hamil memberikan ASI eksklusif melalui promosi ASI eksklusif telah mengalami peningkatan (Taqwin et al., 2022). Mengacu dari hasil penelitian ini, maka perlu diselenggarakannya kelas InspirASI, dimana kelas ini masuk dalam kelas ibu hamil namun

difokuskan untuk belajar mengenai laktasi. Dalam kegiatan kelas InspirASI ini akan terdapat pelatihan pemberian laktasi yang tepat serta pendampingan masa menyusui pada ibu hamil di masa kehamilan trimester III hingga pasca melahirkan, sehingga mendapatkan informasi yang tepat mengenai laktasi, kegiatan menyusui serta permasalahannya dan cara mengantisipasinya. Hal ini tentunya akan membantu menjadi awal yang baik untuk mensukseskan ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II.

METODE

Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian yang berawal dari berkoordinasi oleh pihak Puskesmas terkait jadwal kelas ibu hamil. Lalu memberikan inovasi memberikan kelas diluar dari kelas ibu hamil yang dilakukan yaitu lebih berfokus pada persiapan laktasi. Berikut metode kegiatan kelas InspirASI yang akan dilakukan yaitu :

1. Tahap persiapan, yaitu kegiatan ini dimulai dengan pertemuan antara tim pengabdian dengan Kepala Puskesmas Buleleng II. Setelah mendapatkan ijin melakukan kegiatan, maka selanjutnya berkoordinasi dengan Koordinator Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) di Puskesmas Buleleng II untuk mendapatkan data ibu hamil yang terbaru utamanya ibu hamil yang akan memasuki trimester III. Berkoordinasi dengan koord. KIA bersama dengan bidan desa di wilayah Puskesmas Buleleng II untuk mengumpulkan ibu hamil trimester III mengikuti kelas InspirASI dan mengatur jadwal pelaksanaan. Setelah mendapatkan jadwal yang tepat selanjutnya melakukan observasi tempat pelaksanaan serta sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan.
2. Tahap Pra Pelaksanaan, melakukan kelas InspirASI kepada ibu hamil bersama dengan pihak Puskesmas Buleleng II sesuai jadwal yang ditentukan

memberikan informasi terkait menyusui dan ketrampilan menyusui dengan adanya demonstrasi ke peserta kegiatan. Sebelum memulai kelas InspirASI, ibu hamil akan diberikan kuis kesiapan ibu menyusui ASI Eksklusif terlebih dahulu.

3. Tahap pelaksanaan, melaksanakan pendampingan tahap pertama pada ibu hamil trimester III setelah mendapatkan informasi untuk dapat mempraktikkan sendiri ketrampilan menyusui secara tepat. Lalu bersama pihak puskesmas melakukan pendampingan lanjutan ketika ibu sudah melahirkan atau mulai menyusui melalui kegiatan posyandu KIA.
4. Tahap evaluasi yaitu pada kegiatan ini dilakukan evaluasi kepada ibu terkait ketrampilan menyusunya dan kesiapan menyusui ASI eksklusif menggunakan kuis kuis.

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksabakan pada bulan Juni hingga Agustus 2024 di Wilayah Puskesmas Buleleng II, yaitu di laksanakan pada Desa Kalibukbuk. Peserta dan undangan yang hadir didalam pengabdian masyarakat ini adalah Kepala desa dan perangkat desa 5 orang, 10 orang kader posyandu yang merupakan perwakilan dari 3 Dusun yaitu Dusun Banyualit, Celuk Buluh, dan Kalibukbuk, 1 Bidan Desa, 1 Bidan Koordinator KIA Puskesmas dan Ibu hamil sejumlah 15 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan memberikan pelatihan kepada peserta dan selanjutnya dilakukan pendampingan secara langsung kepada ibu hamil trimester III dan pendampingan kedua setelah melahirkan sebagai evaluasi akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

1. Membuat Kelas InspirASI

Kegiatan ini dihadiri oleh kepala desa beserta staf, bidan desa, bidan koordinator KIA, kader posyandu, ibu hamil trimester III,

mahasiswa FK, dan dosen FK Undiksha. Kegiatan ini dilaksanakan di Banjar Dinas Banyualit, Desa Kalibukbuk pada tanggal 16 Agustus 2024. Pada awal kegiatan peserta diberikan pre-test terlebih dahulu yaitu pengetahuan ketrampilan menyusui dan kesiapan menyusui. Selanjutnya peserta akan diberikan materi terkait kelas InspirASI yang meliputi : Pentingnya ASI Eksklusif, memahami proses produksi ASI, persiapan fisik ibu menyusui, teknik menyusui yang benar, tantangan dalam menyusui, tips menyusui ketika bekerja, ketrampilan menyusui, memberikan kontak konsultansi laktasi atau kelompok pendamping makanan bayi di daerah Buleleng. Berikut adalah tabel data demografi peserta kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini.

Tabel 1. Data demografi peserta kelas InspirASI

Karakteristik Responden	Mean ± SD (min-max)	N= 15 f (%)
Usia Ibu	29,06 ± 6,52 (19-42)	
Status Kehamilan		
Kehamilan ke 4		3 (20)
Kehamilan ke 3		2 (13,3)
Kehamilan ke 2		5 (33,3)
Kehamilan ke 1		5 (33,3)
Pendidikan Ibu		
Pendidikan Tinggi		2 (13,3)
Pendidikan Rendah		13 (86,7)
Pekerjaan Ibu		
Ibu rumah tangga		12 (80)
Petani/Buruh		1 (6,7)
Swasta		2 (13,3)

Sumber : data primer (2024)

Berdasarkan data demografi peserta, rata-rata usia ibu adalah 29 tahun yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada usia produktif, walaupun terlihat bahwa usia minimum dari peserta ini ada yang berumur 19 tahun yang termuda yaitu berapa pada fase remaja akhir menuju ke dewasa awal. Sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan rendah (87,6%)

dan sebagai ibu rumah tangga (80%). Kondisi ini mencerminkan adanya kebutuhan akan edukasi menyusui yang praktis dan aplikatif untuk menjangkau kelompok dengan latar belakang pendidikan yang lebih rendah. Selain itu, mayoritas ibu berada pada kehamilan kedua hingga keempat (66,6%), yang menunjukkan bahwa banyak peserta telah memiliki pengalaman sebelumnya, meskipun tingkat pengetahuan dan kepercayaan diri mereka masih perlu ditingkatkan.

Tabel 2. Hasil pre-test pengetahuan manajemen laktasi peserta kelas InspirASI

Kategori Kuisisioner	Pre-test n (%)	
	Cukup	Baik
Pengetahuan manajemen laktasi	6 (40)	9 (60)

Sumber : data primer (2024)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan manajemen laktasi yang cukup (40%) dan baik (60%). Walaupun hasil ini tergolong positif, peningkatan pengetahuan menjadi fokus penting dalam kegiatan ini untuk memastikan ibu dapat memahami secara mendalam teknik menyusui yang benar, persiapan fisik, dan proses produksi ASI. Sebagai pendukung, hasil penelitian dari Parapat, et al (2022) menyatakan bahwa pemahaman yang baik mengenai ASI Eksklusif sangat berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam memberikan ASI Eksklusif sesuai dengan waktu yang direkomendasikan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang manfaat dan tujuan pemberian ASI Eksklusif dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam penerapannya (Parapat et al., 2022). Hal ini mungkin terjadi karena ibu tidak mendapatkan edukasi yang memadai selama pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*), seperti penyuluhan tentang pentingnya ASI

Eksklusif, kandungan serta manfaatnya, teknik menyusui yang tepat, dan konsekuensi negatif jika ASI Eksklusif tidak diberikan. Hasil ini mencerminkan perlunya edukasi lanjutan untuk memperkuat pengetahuan peserta yang berada pada kategori cukup.

Tabel 3. Hasil pre-test kepercayaan diri ibu (*self-efficacy*) peserta kelas InspirASI

Kategori Kuisisioner	Pre-test n (%)	
	Rendah	Tinggi
Kepercayaan diri ibu (<i>self-efficacy</i>)	12 (80)	3 (20)

Sumber : data primer (2024)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 80% peserta memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah, sementara hanya 20% yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Rendahnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui dapat menjadi hambatan besar dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Rendahnya *self-efficacy* juga dapat menunjukkan adanya keraguan ibu terhadap kemampuan mereka untuk menyusui dengan sukses. Faktor-faktor seperti pengalaman negatif sebelumnya, kurangnya dukungan sosial, atau kurangnya informasi menyusui dapat berkontribusi pada rendahnya kepercayaan diri ini. Penelitian menurut (Silaban et al., 2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara breastfeeding self-efficacy ibu menyusui dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Mengingat bahwa *breastfeeding self-efficacy* berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, maka intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu postpartum sebaiknya dimulai sejak masa antenatal. Berdasarkan teori *self-efficacy*, ibu menyusui akan memanfaatkan empat sumber utama informasi sebagai dasar untuk menilai kemampuan mereka dalam menyusui bayi. Sumber tersebut meliputi pencapaian kinerja (seperti pengalaman menyusui sebelumnya), pengalaman orang lain (seperti mengamati ibu lain yang menyusui atau menerima

dukungan dari *peer counselor*), persuasi verbal (seperti dorongan dari individu berpengaruh seperti keluarga, teman, atau konsultan laktasi), dan respons fisiologis (seperti rasa nyeri, kelelahan, kecemasan, atau stres) (Cahyalestari et al., 2020).



Gambar 1. Pemberian Materi

Setelah diberikan materi dalam kelas InspirASI dan pengisian kuisisioner, selanjutnya dilakukan tanya jawab berupa kuis kepada peserta, untuk menumbuhkan rasa keingintahuan peserta dan memotivasi peserta untuk lebih banyak bertanya terkait kesiapannya dalam proses menyusui, serta sharing bersama kader dan bidan yang hadir pada saat itu. Dalam kegiatan ini menekankan pula untuk mempromosikan ASI eksklusif sebagai kesepakatan bersama diantara bidan, kader, dan peserta untuk tidak mempromosikan susu formula kecuali jika ada kondisi medis tertentu dan memerlukan advice dari dokter. Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian juga memberikan bekal informasi kepada masyarakat yang mengikuti kegiatan ini dari kepala desabeserta staf, bidan, kader posyandu, dan ibu hamil berupa Buku InspirASI yang dapat dibaca ulang kembali dengan gambar-gambar yang menarik, penjelasan yang simple, dan beberapa tips kepada ibu terkait permasalahan menyusui dan cara menangannya.



Gambar 2. Buku InspirASI

2. Pendampingan

Setelah dilaksanakan kelas InspirASI pada bulan Agustus, maka dilanjutkan pendampingan tahap pertama dengan mengambil jadwal dari posyandu ibu hamil yaitu tanggal 27 Agustus 2024 di Banjar dinas Celuk Buluh. Kegiatan posyandu tetap berjalan seperti biasa terkait pemberian materi terkait kehamilan, dan tim pengabdian juga memberikan materi kelas InspirASI sebagai bentuk penguatan dari materi yang sudah diberikan. Pada saat posyandu ini juga dilakukan pemeriksaan triple eliminasi bagi ibu hamil trimester I khususnya dan bagi ibu hamil yang belum pernah melakukan triple eliminasi sebelumnya. Kegiatan ini berjalan dengan lancar, peserta dari kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang usia kehamilannya rata-rata di 37-38 minggu. Ibu hamil terlihat semakin siap menjelang persalinan dan pengetahuan terkait ketrampilan menyusui juga masih diingat oleh peserta. Pendampingan dilakukan dengan adanya kader posyandu yang hadir dan ikut mendampingi ibu hamil, serta bidan koordinator Puskesmas dan bidan Desa yang bertugas saat itu.



Gambar 3. Kegiatan Kelas InspirASI pendampingan pertama

3. Pendampingan dan Evaluasi

Adapun kegiatan terakhir adalah pendampingan tahap kedua, yang dilakukan pada tanggal 6 September 2024. Adapun perbedaan dari pendampingan sebelumnya, bahwa pada pendampingan saat ini ibu hamil trimester III sudah menjalani persalinan dan sedang dimasa postpartum, dimana para ibu ini dalam masa menyusui bayinya. Pendampingan ini dilakukan bertepatan dengan jadwal posyandu, dimana kegiatan posyandu tetap berjalan sebagaimana mestinya terdapat kader dan juga bidan desa serta bidan koordinator puskesmas Buleleng II yang turut hadir dalam kegiatan ini, tidak luput juga beberapa ibu ada yang ditemani oleh suaminya. Kegiatan pendampingan ini berjalan dengan lancar dengan mengingat kembali dan mempraktekkan terkait manajemen laktasi dan mencoba memberikan ASI kepada bayinya. Dalam kegiatan ini, kader juga turut andil dalam menjalankan perannya dalam memotivasi ibu menyusui dan juga para ibu menyusui saling

bertukar informasi dan pengalaman seputar menyusui dalam kegiatan pendampingan ini.



Gambar 4. Foto Bersama Setelah Pendampingan Kedua dan Evaluasi

Pada pendampingan tahap kedua ini, evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan menjadi fokus utama. Evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh peserta mendapatkan manfaat maksimal dari sosialisasi dan pendampingan yang telah diberikan sebelumnya. Adapun indikator keberhasilan yang dapat dilihat dalam kegiatan ini adalah tingkat pemahaman ibu tentang manajemen laktasi, kemampuan praktik menyusui yang sesuai saat ini, termasuk teknik perlekatan yang benar, serta memotivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif hingga bayi berusia enam bulan. Salah satu nilai tambah dari kegiatan ini adalah adanya kesempatan bagi para ibu untuk saling berbagi pengalaman seputar tantangan dan keberhasilan mereka dalam menyusui. Dukungan dari sesama ibu membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta dan menciptakan awal komunitas yang solid di antara mereka. Adapun hasil perbandingan pre-test dengan post-test yang didapat sebagai berikut.

Tabel 4. Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Dari Pengetahuan Manajemen Laktasi dan Kepercayaan Diri Ibu.

Kategori	Pengetahuan Manajemen Laktasi		Kepercayaan diri ibu (self-efficacy)	
	Pre-test n (%)	Post-test n (%)	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Cukup	6 (40)	0		
Baik	9 (60)	15 (100)		
Rendah			12 (80)	0
Tinggi			3 (20)	15 (100)

Sumber : Data Primer (2024)

Hasil evaluasi pendampingan tahap kedua menunjukkan peningkatan signifikan dalam dua aspek utama, yaitu pengetahuan manajemen laktasi dan kepercayaan diri (*self-efficacy*) ibu dalam menyusui. Sebelum pendampingan, masih ada 40% peserta dengan tingkat pengetahuan cukup dan 80% dengan kepercayaan diri rendah, yang dapat menjadi salah satu faktor penghambat keberhasilan menyusui eksklusif. Setelah pendampingan, semua peserta mencapai kategori baik dalam pengetahuan dan tinggi dalam kepercayaan diri, yang menegaskan efektivitas pendekatan yang telah digunakan. Adapun hasil penelusuran artikel yang membahas bahwa *self-efficacy* atau kepercayaan diri ibu dalam kemampuannya untuk menyusui, merupakan faktor kunci dalam menentukan apakah ibu akan memberikan ASI secara eksklusif (Puspasari et al., 2024). Hal ini sejalan juga dengan hasil penelitian Fujianty et al., (2024), bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas tertentu. Dalam konteks menyusui, ibu dengan *self-efficacy* yang tinggi yakin bahwa mereka mampu memberikan ASI eksklusif. Keyakinan ini membuat mereka lebih siap menghadapi tantangan menyusui dan terus berkomitmen untuk memberikan ASI eksklusif. Tingginya tingkat *self-efficacy* juga berkaitan dengan

pemahaman yang lebih baik mengenai teknik menyusui serta manfaat ASI eksklusif, yang pada akhirnya meningkatkan keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif.

Peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri (*self-efficacy*) ibu dalam menyusui sangat penting dilakukan karena keduanya berperan langsung dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan tentang manajemen laktasi membantu ibu memahami cara menyusui yang benar, mengenali manfaat ASI, serta mengatasi tantangan seperti produksi ASI yang rendah atau teknik perlekatan yang salah. Sementara itu, kepercayaan diri membuat ibu lebih yakin dengan kemampuannya untuk memberikan ASI eksklusif, meskipun menghadapi hambatan seperti tekanan sosial atau kurangnya dukungan. Ketika kedua aspek ini tercapai, ibu lebih siap menghadapi berbagai situasi dan lebih mungkin untuk bertahan dalam memberikan ASI eksklusif. Hal ini penting karena ASI eksklusif memberikan manfaat jangka panjang, seperti meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mengurangi risiko penyakit infeksi, mendukung perkembangan kognitif bayi, serta membantu ibu menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium. Tanpa pengetahuan dan kepercayaan diri yang memadai, ibu mungkin ragu atau berhenti menyusui saat menghadapi tantangan, sehingga dukungan untuk meningkatkan kedua aspek ini menjadi sangat krusial demi kesehatan ibu dan bayi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kelas inspirASI menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Hasil evaluasi melalui metode pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor rata-rata peserta setelah

mengikuti kegiatan. Sebelum kelas inspirasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pemahaman yang masih terbatas terhadap topik yang dibahas, terlihat dari hasil pre-test yang dominan berada pada kategori cukup untuk pengetahuannya dan rendah untuk self efficacynya. Namun, setelah pelaksanaan kelas inspirASI, mayoritas peserta berhasil mencapai kategori baik untuk tingkat pengetahuan dan self efficacy yang tinggi pada ibu, yang mencerminkan efektivitas metode penyampaian dan relevansi materi dengan kebutuhan peserta. Hal ini membuktikan bahwa kelas inspirASI yang dirancang dengan pendekatan interaktif, relevan, dan berfokus pada kebutuhan peserta dapat menjadi sarana edukasi yang efektif. Selain memberikan wawasan baru, kegiatan ini juga mampu mendorong motivasi peserta untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam praktik nyata, sehingga tujuan jangka panjang program pengabdian ini lebih mudah dicapai.

Disarankan untuk melanjutkan program pendampingan dengan menyediakan sesi edukasi lanjutan secara berkala, baik secara tatap muka maupun daring, untuk memastikan ibu tetap mendapatkan informasi terbaru mengenai teknik menyusui dan solusi atas kendala yang mungkin muncul. Kegiatan ini dapat mencakup simulasi teknik menyusui, diskusi kasus, dan berbagi pengalaman antaribu. Membentuk komunitas atau kelompok pendukung bagi ibu menyusui dapat memberikan ruang untuk berbagi pengalaman dan dukungan emosional. Kelompok ini dapat dipandu oleh tenaga kesehatan atau konselor laktasi yang terlatih, sehingga ibu merasa didampingi dan termotivasi untuk terus memberikan ASI eksklusif.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Statistik Kesehatan tahun 2023*.
- Cahyalestari, H., Arya, Insi. F. D., & Gurnida, D. A. (2020). Breastfeeding Self-Efficacy pada Ibu Menyusui di Kecamatan Soreang, Kabupaten Bandung Tahun 2019. *EJournal Kedokteran Indonesia (EJKI)*, 8(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.23886/ejki.8.11542>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng Tahun 2022*.
- Fujianty, M., Dewi, M. K., & Syarah, M. (2024). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy, Manajemen Laktasi dan Dukungan Keluarga. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 4120–4130.
- Kesehatan RI, K. (2023). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2022*.
- Nidaa, I., Krianto, T., & Masyarakat, F. K. (2022). Scoping Review: Faktor Sosial Budaya Terkait Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 2(1).
- Parapat, F. M., Haslin, S., & Siregar, R. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 16–25.
- Puspasari, J., Fitria, D., & Rahmawati, V. Y. (2024). Self-efficacy pada Ibu Postpartum dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 192–204. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Silaban, V. F., Simamora, V., Tobing, V. H., Situmorang, V. T., Fadilla, W., Ningsih, W., Kebidanan, P. S., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2024). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy Ibu Menyusui Terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Ngabang. *Jurnal Ners*, 8. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Taqwin, T., Linda, L., & Ifda, N. (2022). Peningkatan Minat Ibu Hamil Memberikan ASI Eksklusif melalui Promosi ASI Eksklusif. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(2), 111–119. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i2.1130>