

OPTIMALISASI KEBERLANJUTAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF MELALUI PELATIHAN MANAJEMEN PENGELOLAAN ASI PERAH BAGI IBU YANG BEKERJA

Regina Ayu Fristiyanti^{1*}, Ineke Permatasari¹, Suci Fitriana Pramudya Wardani²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng, Indonesia

*e-mail: reginaafristy@gmail.com

Abstrak

Pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan berperan penting dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, mendukung tumbuh kembang optimal, serta memperkuat pencapaian indikator kesehatan nasional. Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih berada di bawah target nasional sebesar 80%. Salah satu faktor penyebab utama adalah kondisi ibu bekerja yang menghadapi keterbatasan cuti melahirkan, durasi kerja yang panjang, kelelahan fisik, serta minimnya fasilitas laktasi di tempat kerja. Untuk mengatasi kendala tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan manajemen pengelolaan ASI perah di Posyandu Kemuning I, Desa Alasmalang, Kecamatan Singojuruh, Kabupaten Banyuwangi, sebagai strategi agar ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif. Kegiatan ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk menilai efektivitas pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Sebanyak 15 peserta yang terdiri atas ibu bekerja, kader kesehatan, dan perwakilan PKK mengikuti kegiatan. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, demonstrasi manajemen ASI perah yang mencakup teknik pemerahan, penyimpanan, dan pemberian ASI perah sesuai standar, dilanjutkan dengan simulasi praktik mandiri dan sesi umpan balik. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan sebesar 63,47%, dari rata-rata $52,40 \pm 18,25$ menjadi $85,67 \pm 9,80$ ($p=0,001$). Selain itu, 80% peserta mencapai kategori keterampilan baik dalam pengelolaan ASI perah setelah pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif berbasis praktik efektif meningkatkan kompetensi ibu bekerja dalam manajemen ASI perah dan berpotensi mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI eksklusif; edukasi partisipatif; ibu bekerja; pelatihan manajemen ASI perah pengabdian masyarakat

Abstract

Exclusive breastfeeding during the first six months of life plays a crucial role in reducing infant morbidity and mortality, promoting optimal growth and development, and contributing to the achievement of national health objectives. However, exclusive breastfeeding coverage in Indonesia remains below the national target of 80%. One significant barrier is the condition of working mothers who face limited maternity leave, long working hours, physical fatigue, and insufficient lactation facilities in the workplace. To address these challenges, a community service activity was conducted in the form of training on expressed breast milk management at Posyandu Kemuning I, Alasmalang Village, Singojuruh Subdistrict, Banyuwangi Regency, as a strategy to support working mothers in maintaining exclusive breastfeeding. This activity employed a pre-experimental design, utilizing a one-group pretest-posttest to assess the effectiveness of the training in enhancing participants' knowledge and skills. A total of 15 participants, comprising working mothers, health care professionals, and PKK representatives, attended the program. The intervention involved interactive lectures and demonstrations on EBM management, including milk expression, storage, and feeding techniques according to standards, followed by independent practice and feedback sessions. The results revealed a significant increase in knowledge, with a 63.47% improvement in mean scores, from 52.40 ± 18.25 to 85.67 ± 9.80 ($p=0.001$). Furthermore, 80% of participants achieved a good skill category in expressed breast milk management after the training. These findings demonstrate that practice-based participatory education is effective in enhancing the competence of working mothers in managing expressed breast milk, supporting the sustainability of exclusive breastfeeding practices.

Keywords: community service; exclusive breastfeeding; expressed breast milk management training; participatory education; working mothers

1. PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif didefinisikan sebagai praktik memberikan hanya air susu ibu (ASI) kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupan tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya, kecuali obat-

obatan, vitamin dan mineral yang direkomendasikan sesuai kebutuhan (1). ASI mengandung nutrisi esensial, antibodi, enzim, serta berbagai faktor bioaktif yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif dan emosional, serta pembentukan dan maturasi sistem imun bayi (2). Berbagai studi menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, khususnya di negara dengan pendapatan per kapita rendah hingga menengah. Selain itu, ASI eksklusif berperan dalam mendukung tercapainya *Sustainable Development Goals* (SDGs) serta memberikan dampak positif terhadap status gizi dan tumbuh kembang anak dalam jangka panjang (3). Tidak hanya memberikan manfaat bagi bayi, pemberian ASI eksklusif juga membantu involusi uterus ibu dan mengurangi resiko perdarahan pascapersalinan, menurunkan risiko kanker payudara serta ovarium melalui perubahan hormonal, mengurangi resiko penyakit osteoporosis, serta mendukung kembalinya berat badan ke kondisi sebelum hamil (4,5).

Mengacu pada Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting, pemerintah menargetkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–5 bulan mencapai 80% secara nasional pada tahun 2024. Namun, data terbaru menunjukkan cakupan aktual baru sekitar 68,6%, dan nilai cakupan tersebut masih berada di bawah target yang ditetapkan (6). Rendahnya capaian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi keterbatasan pengetahuan, motivasi, dan kepercayaan diri ibu, adanya masalah laktasi, terganggunya kondisi psikologis ibu sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sosial, kebijakan tempat kerja, hingga ketersediaan fasilitas laktasi. Salah satu hambatan terbesar umumnya dialami ibu bekerja. Ibu bekerja menghadapi berbagai kendala dalam memberikan ASI eksklusif, antara lain keterbatasan masa cuti melahirkan yang relatif singkat (2–3 bulan), jam kerja yang panjang, serta kelelahan fisik yang berpotensi menurunkan produksi ASI (7). Faktor-faktor tersebut menyebabkan sebagian ibu memberikan susu formula sebelum masa cuti berakhir. Seiring waktu, produksi ASI semakin berkurang hingga akhirnya berhenti. Selain itu, keterbatasan fasilitas laktasi di tempat kerja, khususnya tidak tersedianya ruang ASI yang memadai, memaksa ibu untuk pemerah ASI di ruang terbuka seperti ruang kerja atau tempat ibadah. Kondisi ini menimbulkan rasa tidak nyaman dan menurunkan motivasi, sehingga ibu cenderung memilih pemberian susu formula sebagai alternatif (8).

Berdasarkan hasil penelitian tahun 2024, menunjukkan bahwa hanya 51,9% ibu bekerja di Indonesia yang berhasil memberikan ASI eksklusif pada tahun 2021 (9). Selain itu, berdasarkan penelitian di Kedungpane, Semarang, melaporkan hanya 33,8% bayi usia 0–6 bulan mendapat ASI eksklusif, dengan ibu bekerja menjadi kelompok yang paling rendah cakupannya (10). Di tingkat global, studi di Dar es Salaam, Tanzania, melaporkan bahwa hanya 38,5% ibu bekerja formal mampu mempertahankan ASI eksklusif hingga enam bulan, dengan dukungan kebijakan kerja fleksibel dan ruang laktasi menjadi faktor pendukung utama (11). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja masih jauh dari optimal dan memerlukan intervensi khusus.

Salah satu strategi penting untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja adalah penerapan manajemen ASI perah. Manajemen ini mencakup keterampilan pemerahan, penyimpanan sesuai standar, serta pemberian kembali kepada bayi dengan benar. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam manajemen ASI perah lebih mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan, meskipun bekerja penuh waktu. Dengan dukungan fasilitas laktasi, regulasi jam istirahat menyusui, serta pelatihan keterampilan, hambatan yang dihadapi ibu bekerja dapat diminimalkan (12).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “Optimalisasi Keberlanjutan Pemberian ASI Eksklusif melalui Pelatihan Manajemen Pengelolaan ASI Perah bagi Ibu yang Bekerja” menjadi penting untuk dilakukan. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan berupa pelatihan manajemen pengelolaan ASI perah, meliputi teknik pemerahan, penyimpanan, hingga pemberian ASI perah yang sesuai standar keamanan. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif serta membekali ibu bekerja dengan keterampilan dalam mengelola ASI perah secara tepat. Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait manajemen ASI perah, kegiatan ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif sehingga kualitas tumbuh kembang bayi tetap optimal meskipun banyak ibu yang memiliki keterbatasan waktu karena bekerja.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest* dan *posttest*, yang bertujuan menilai efektivitas pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam manajemen pengelolaan ASI perah. Pendekatan partisipatif diterapkan melalui kombinasi ceramah atau penyuluhan kesehatan, demonstrasi praktik, dan simulasi mandiri untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu bekerja dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif. Rincian metode pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2025 di Posyandu Kemuning I, Dusun Wonorekso, Desa Alasmalang, Kecamatan Singojuruh, Kabupaten Banyuwangi, yang selama ini aktif menjadi pusat layanan kesehatan tingkat pertama ibu dan anak di wilayah tersebut.

2. Peserta Kegiatan

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kelompok ibu bekerja yang berdomisili di wilayah Desa Alasmalang, Kecamatan Singojuruh, Kabupaten Banyuwangi. Wilayah ini dipilih karena memiliki proporsi ibu bekerja yang cukup tinggi, baik di sektor formal maupun informal, sehingga berpotensi menghadapi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif. Selain itu, kegiatan juga melibatkan kader kesehatan, perwakilan PKK, serta perwakilan perusahaan setempat yang memiliki karyawan perempuan sebagai bentuk kolaborasi lintas sektor dalam mendukung keberlanjutan program ASI eksklusif. Secara keseluruhan, kegiatan diikuti oleh 15 peserta, terdiri atas 9 ibu yang bekerja di sektor formal dan 6 di sektor informal.

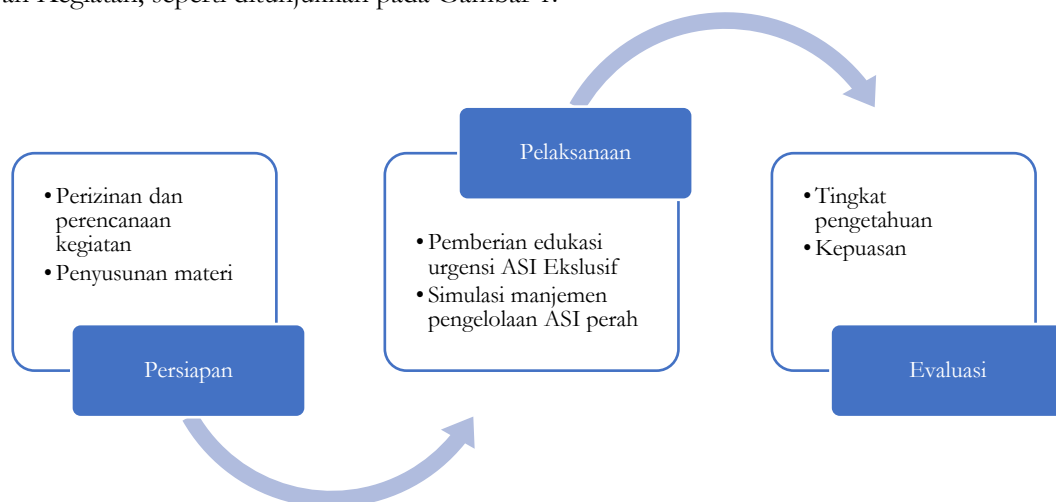
Kriteria inklusi peserta kegiatan meliputi:

- 1) ibu yang memiliki bayi berusia ≤ 6 bulan, termasuk ibu yang sedang mempersiapkan diri kembali bekerja pasca persalinan;
- 2) ibu yang bekerja dan memiliki bayi berusia ≤ 2 tahun;
- 3) berdomisili di wilayah kegiatan; dan
- 4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian.

Kriteria eksklusi mencakup:

- 1) peserta yang tidak hadir lebih dari 25% dari total waktu kegiatan, atau
- 2) menyatakan ketidaksediaan untuk mengikuti kegiatan hingga selesai.

3. Tahapan Kegiatan, seperti ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana terlebih dahulu mengurus perizinan kegiatan kepada pihak terkait, termasuk pemerintah desa, Puskesmas, serta bidan wilayah sebagai bentuk legalitas dan dukungan

pelaksanaan program. Setelah memperoleh izin, dilakukan koordinasi awal dengan pihak-pihak terkait, antara lain Puskesmas, badan wilayah, pemerintah desa, dan kader kesehatan untuk menentukan lokasi, waktu, serta strategi pelaksanaan kegiatan. Tim pelaksana kemudian menyusun materi edukasi berupa leaflet, poster, dan slide presentasi yang disesuaikan dengan tingkat literasi peserta kegiatan. Selain itu, disiapkan pula alat peraga sederhana untuk mendukung praktik langsung pengelolaan ASI perah. Adapun pelaksana kegiatan adalah dosen kebidanan Universitas Pendidikan Ganesha serta badan wilayah yang berperan sebagai fasilitator selama kegiatan berlangsung.

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai ASI eksklusif dan manajemen ASI perah. Selanjutnya, penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, serta sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman. Peserta kegiatan juga diberikan demonstrasi langsung mengenai teknik pemerahan, penyimpanan, serta pemberian ASI perah yang baik dan benar menggunakan media peraga. Setelah sesi edukasi dan praktik, peserta didorong untuk berbagi pengalaman serta kendala yang dihadapi dalam proses menyusui dan pengelolaan ASI perah. Kegiatan ditutup dengan pengisian kuesioner kepuasan guna memperoleh umpan balik dari peserta kegiatan.

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan.

4. Instrumen penilaian

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner dengan jenis pernyataan *closed-ended*. Pernyataan dalam kuesioner difokuskan untuk menilai tingkat pengetahuan dasar peserta mengenai ASI eksklusif serta keterampilan dasar dalam manajemen ASI perah, seperti tampak pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Daftar Kuesioner *Pretest* dan *Posttest* tentang ASI Eksklusif dan Manajemen Pengelolaan ASI Perah

No	Pernyataan	Jawaban	Fokus Penilaian
1	ASI eksklusif diberikan pada bayi usia 0–6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain	Benar	Pemahaman konsep ASI eksklusif
2	ASI eksklusif berperan dalam menurunkan angka stunting	Benar	Pemahaman manfaat ASI
3	Memerah ASI dapat dilakukan secara manual maupun dengan pompa ASI	Benar	Pengetahuan teknik pemerahan
4	ASI perah dapat disimpan pada suhu ruang selama 4–6 jam	Benar	Pengetahuan penyimpanan ASI
5	ASI perah yang disimpan di lemari es dapat bertahan 3–5 hari	Benar	Pemahaman lama penyimpanan
6	ASI beku dalam freezer dapat bertahan hingga 6 bulan	Benar	Pengetahuan daya simpan
7	Botol kaca dan plastik BPA-free dianjurkan untuk wadah penyimpanan ASI	Benar	Pengetahuan wadah penyimpanan
8	ASI yang telah dipanaskan dapat dibekukan kembali	Salah	Pemahaman prosedur keamanan ASI
9	Ibu bekerja dianjurkan memerah ASI setiap 3–4 jam sekali di tempat kerja	Benar	Pengetahuan jadwal pemerahan
10	Ruang laktasi di tempat kerja berfungsi menjaga kenyamanan dan privasi ibu saat memerah ASI	Benar	Pemahaman peran fasilitas laktasi

5. Pedoman Penilaian

Penilaian dilakukan berdasarkan skor yang diperoleh peserta dari hasil pengisian kuesioner. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 poin, sedangkan jawaban salah atau tidak diisi bernilai 0 poin. Skor total antara 0–10 poin.

Hasil penilaian kemudian dikategorikan sebagai berikut:

- a. Baik : 8–10 jawaban benar
- b. Cukup : 6–7 jawaban benar
- c. Kurang : 0–5 jawaban benar

6. Analisis Data

Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Analisis dilakukan untuk menilai perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil disajikan dalam bentuk nilai rata-rata \pm standar deviasi dan persentase peningkatan. Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26 untuk memastikan validitas statistik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik usia peserta pelatihan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 9 orang (60,00%) berusia 20-35 tahun, 4 orang (26,67%) berusia 36-49 tahun, dan 2 orang (13,33%) berusia di atas 50 tahun. Dengan demikian, mayoritas peserta berada pada rentang usia produktif, yakni usia pekerja yang aktif dalam dunia kerja dan berpotensi besar untuk menerapkan manajemen pengelolaan ASI perah guna mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Gambar 2 menunjukkan sesi pemaparan materi.



Gambar 2. Sesi Pemaparan Materi dan Praktik Manajemen Pengelolaan ASI Perah

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan Berdasarkan Usia

Karakteristik	Jumlah (n)	f (%)
20 – 35 tahun	9	60%
36 – 49 tahun	4	26,67%
\geq 50 tahun	2	13,33%

Tabel 3. Karakteristik Peserta Kegiatan Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Karakteristik	Jumlah (n)	f (%)
Sekolah Dasar (SD)	0	0%
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	2	13,33%
Sekolah Menengah Atas (SMA)	10	66,67%
Pendidikan tinggi (Diploma / Sarjana)	3	20,00%

Selanjutnya, berdasarkan data karakteristik tingkat pendidikan pada Tabel 3, sebagian besar peserta memiliki latar belakang pendidikan terakhir di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 10 orang (66,67%), diikuti oleh perguruan tinggi sebanyak 3 orang (20,00%), dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 2 orang (13,33%). Kondisi ini menandakan bahwa materi pelatihan perlu disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami serta metode yang interaktif agar mampu menjangkau peserta dengan berbagai latar belakang pendidikan.

Oleh karena itu, pelatihan dirancang menggunakan pendekatan komunikasi yang interaktif dan komunikatif, didukung dengan media visual berupa slide dan video, sesi diskusi aktif, serta praktik langsung pengelolaan ASI perah. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu

pekerja dalam mengelola ASI perah secara optimal, sehingga keberlanjutan pemberian ASI eksklusif di lingkungan kerja dapat terwujud dengan lebih efektif.

Tabel 4. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	<i>Pretest</i> (n)	f (%)	<i>Posttest</i>	f (%)
Baik	2	13,33%	11	73,33%
Cukup	3	20,00%	3	20,00%
Kurang	10	66,67%	1	6,67%

Seperti tampak pada Tabel 4. Berdasarkan hasil pengukuran pada tahap *Pretest*, mayoritas responden berada pada kategori Kurang sebanyak 10 orang (66,67%). Sedangkan kategori Baik berjumlah 2 orang (13,33%) dan kategori Cukup sebanyak 3 orang (20,00%). Pada tahap *Posttest*, terjadi peningkatan signifikan pada kategori *Baik*, yaitu sebanyak 11 orang (73,33%). Kategori *Cukup* tetap berjumlah 3 orang (20,00%), sementara kategori *Kurang* mengalami penurunan menjadi 1 orang (6,67%). Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan responden setelah diberikan perlakuan atau intervensi, yang tercermin dari pergeseran proporsi responden ke kategori yang lebih tinggi pada *Posttest*. Gambar 3 menunjukkan slide materi presentasi.



Gambar 3. Materi edukasi berupa *slide presentation* dan *leaflet* yang digunakan selama kegiatan

Tabel 5. Hasil Analisis Statistik

Variabel	Mean ± SD	Mean Difference	p-value
<i>Pretest</i>	52,40±18,25	33,27	0,001
<i>Posttest</i>	85,67±9,80	33,27	0,001

Pada Tabel 5, menunjukkan hasil analisis, rata-rata skor pengetahuan responden pada tahap *Pretest* sebesar 52,40 dengan standar deviasi 18,25. Setelah pelaksanaan intervensi, rata-rata skor pengetahuan pada tahap *Posttest* meningkat menjadi 85,67 dengan standar deviasi 9,80. Selisih rata-rata antara *Pretest* dan *Posttest*

sebesar 33,27. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan skor pengetahuan tersebut menunjukkan adanya signifikansi secara statistik.

Kegiatan edukasi dan pelatihan manajemen pengelolaan ASI perah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu bekerja untuk mempertahankan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi praktik merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam membangun pemahaman konseptual sekaligus keterampilan aplikatif. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *adult learning*, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar (13). Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu mempraktikkan teknik pemerahan, penyimpanan, dan pemberian ASI perah secara benar, yang meningkatkan rasa percaya diri mereka untuk tetap menyusui meskipun bekerja.

Faktor pendidikan ibu merupakan determinan penting yang memengaruhi efektivitas pelatihan manajemen ASI perah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, yang sebagian besar berpendidikan menengah (SMA) serta diploma/sarjana. Tingkat pendidikan tersebut berkontribusi terhadap kemampuan peserta dalam memahami materi, berpartisipasi aktif dalam diskusi, dan menerapkan teknik pemerahan serta penyimpanan ASI dengan benar. Ibu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki literasi kesehatan dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap materi pelatihan (14). Selain faktor pendidikan, pengalaman menyusui sebelumnya juga mendukung efektivitas pelatihan, karena ibu yang pernah menyusui menunjukkan kepercayaan diri dan keterampilan praktis yang lebih baik. Dukungan keluarga terutama dari suami dan orang tua turut memperkuat keberlanjutan praktik ASI eksklusif dengan memberikan dukungan emosional dan logistik yang diperlukan (15). Dengan demikian, keberhasilan program tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi edukatif, tetapi juga oleh latar belakang pendidikan, pengalaman pribadi, dan dukungan sosial yang membentuk kesiapan ibu bekerja dalam mempertahankan praktik menyusui secara optimal.

Hambatan utama yang dihadapi ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif meliputi keterbatasan cuti melahirkan, jam kerja panjang, kelelahan fisik, serta minimnya fasilitas laktasi di tempat kerja. Faktor-faktor ini seringkali menjadi determinan transisi dari ASI ke susu formula sebelum bayi berusia enam bulan (16). Namun, keterampilan manajemen ASI perah terbukti dapat mengurangi hambatan tersebut karena memungkinkan ibu menyediakan cadangan ASI yang aman dan bergizi sesuai standar. Penelitian terkini menegaskan bahwa pengetahuan yang memadai mengenai teknik pemerahan, penyimpanan, dan pemberian ASI berhubungan erat dengan keberhasilan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif (17).

Selain faktor individu, keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosial dan kebijakan institusional. Lingkungan kerja yang ramah menyusui ditandai dengan adanya ruang laktasi, fleksibilitas waktu kerja, serta kebijakan cuti yang memadai dapat meningkatkan angka keberlanjutan ASI secara signifikan (18). Lebih lanjut, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan juga berperan sebagai *social support system* yang memperkuat motivasi ibu untuk tetap menyusui (19). Tanpa dukungan tersebut, ibu bekerja lebih berisiko menghentikan pemberian ASI lebih dini.

Dengan demikian, hasil pelatihan ini tidak hanya menegaskan peningkatan kapasitas individu, tetapi juga menyoroti pentingnya kolaborasi lintas sektor dalam mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Pelatihan berbasis partisipatif ini dapat dijadikan model intervensi berkelanjutan, baik di tingkat fasilitas kesehatan primer maupun di lingkungan perusahaan, untuk memperkuat kesehatan ibu dan anak. Keberlanjutan program direncanakan melalui pembentukan kelompok pendukung ibu menyusui di tingkat desa, pendampingan kader, serta advokasi kepada pihak perusahaan agar menyediakan fasilitas ruang laktasi. Upaya tersebut diharapkan mampu menciptakan ekosistem yang kondusif bagi ibu bekerja dalam mempertahankan praktik menyusui. Secara praktis, kegiatan ini menegaskan bahwa optimalisasi pemberian ASI eksklusif tidak dapat dilepaskan dari sinergi antara edukasi, dukungan keluarga, dan kebijakan institusional yang pro-ibu bekerja. Intervensi ini juga relevan dengan upaya percepatan penurunan stunting nasional melalui peningkatan literasi gizi dan praktik menyusui yang optimal (6).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan manajemen pengelolaan ASI perah bagi ibu bekerja terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait teknik pemerahan, penyimpanan, dan pemberian ASI sesuai standar. Peningkatan signifikan skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung merupakan strategi yang efektif untuk mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Implikasi praktis dari kegiatan ini adalah perlunya penerapan pelatihan serupa secara berkelanjutan di fasilitas

pelayanan kesehatan primer dan lingkungan kerja, disertai dukungan kebijakan institusional seperti penyediaan ruang laktasi, waktu istirahat menyusui, serta program pendampingan kader di komunitas. Selain itu, rekomendasi kebijakan mencakup penguatan kolaborasi lintas sektor antara pemerintah daerah, dunia usaha, dan tenaga kesehatan dalam membangun ekosistem kerja yang ramah ibu menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Alasmalang, Puskesmas Singojuruh, Bidan Desa Alasmalang, kader Posyandu Kemuning I, peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alayón S, Varela V, Mukuria-Ashe A, Alvey J, Milner E, Pedersen S, et al. Exclusive breastfeeding: Measurement to match the global recommendation. *Matern Child Nutr* [Internet]. 2022 Oct 1 [cited 2025 Sep 26];18(4):e13409. Available from: [/doi/pdf/10.1111/mcn.13409](https://doi.org/10.1111/mcn.13409)
2. Modak A, Ronghe V, Gomase KP. The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. *Cureus* [Internet]. 2023 Oct 9 [cited 2025 Sep 26];15(10):e46730. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10631302/>
3. Engelhart A, Mason S, Nwaozuru U, Obiezu-Umeh C, Carter V, Shato T, et al. Sustainability of breastfeeding interventions to reduce child mortality rates in low, middle-income countries: A systematic review of randomized controlled trials. *Frontiers in Health Services* [Internet]. 2022 [cited 2025 Sep 26];2:889390. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10012727/>
4. del Ciampo LA, del Ciampo IRL. Breastfeeding and the benefits of lactation for women's health. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*. 2018 Jun 1;40(6):354–9.
5. Obeagu EI, Obeagu GU. Exploring the profound link: Breastfeeding's impact on alleviating the burden of breast cancer – A review. *Medicine* [Internet]. 2024 Apr 12 [cited 2025 Sep 26];103(15):e37695. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11018178/>
6. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2024. 2024.
7. Kawashima A, Detsuka N, Yano R. Sleep deprivation and fatigue in early postpartum and their association with postpartum depression in primiparas intending to establish breastfeeding. *Journal of Rural Medicine*. 2022;17(1):40–9.
8. Juniar F, Akhyar K, Ratna Kusuma I. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakterhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2023;2023:4. Available from: <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jrkm/indexArticle>
9. Syahri IM, Laksono AD, Fitria M, Rohmah N, Masruroh M, Ipa M. Exclusive breastfeeding among Indonesian working mothers: does early initiation of breastfeeding matter? *BMC Public Health* [Internet]. 2024 Dec 1 [cited 2025 Oct 15];24(1):1–10. Available from: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18619-2>
10. Arw Iyah NM, Kunci K, Eksklusif A, Keluarga D, Bekerja I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang Factors Associated with Exclusive Breastfeeding for Working Mothers in Cipare Village Serang City. *Faletehan Health Journal*. 2020;7(1):18–29.
11. Mkono N, Chirande L, Moshiro R, Noorani M. Factors associated with exclusive breast feeding among mothers in formal employment in Dar es Salaam, Tanzania: a cross-sectional study. *BMJ Open* [Internet]. 2024 Nov 12 [cited 2025 Oct 15];14(11):e091993. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11574394/>
12. Mastan M, Achadi EL. Factors Determining Successful Exclusive Breastfeeding on Working Mothers in Indonesia: An Exploration by Using Positive Deviance Concept. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition* [Internet]. 2021 Oct 30 [cited 2025 Oct 1];2(1). Available from: https://www.researchgate.net/publication/358959745_Factors_Determining_Successful_Exclusive_Breastfeeding_on_Working_Mothers_in_Indonesia_An_Exploration_by_Using_Positive_Deviance_Concept
13. Knowles M, Knowles MS, Holton EF, Robinson PA, Swanson RA. *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human* [Internet]. Ninth. New York: Routledge; 2020 [cited 2025 Sep 30]. Available from:

- https://books.google.co.id/books?id=SGIPEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
14. Abihail CT, Mahmudiono T. DETERMINANTS OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING IN INDONESIA: EVIDENCE FROM THE 2017 INDONESIAN DEMOGRAPHIC HEALTH SURVEY (IDHS). *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health* [Internet]. 2022 Dec 29 [cited 2025 Oct 15];53:447–63. Available from: <https://scholar.unair.ac.id/en/publications/determinants-of-exclusive-breastfeeding-in-indonesia-evidence-fro>
 15. Sinaga EW, Mahyunidar M, Gultom RT. The Role of The Family in The Success of Exclusive Breastfeeding. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health* [Internet]. 2023 Jun 23 [cited 2025 Oct 15];5(2):322–34. Available from: <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/14818>
 16. Susanti I, Kebidanan D, Ummi P, Yulia K, Div VE, Kesehatan P, et al. Determinan Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja: A Literature Review. *Jurnal Medika Nusantara* [Internet]. 2024 Feb 13 [cited 2025 Sep 30];2(1):311–24. Available from: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/936>
 17. Azizah N, Nisak AZ, Rahmawati AM. PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN IBU BEKERJA TENTANG ASI PERAH. *Jurnal Ilm Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(1):294–9.
 18. Griswold M, Palmquist A. BREASTFEEDING AND FAMILY-FRIENDLY POLICIES. 2022.
 19. Ekawati D, Ahtsma, Bartini I. Dukungan Keluarga Dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Desa Sendangsari, Pajangan Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan* [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 30];12(3). Available from: <https://ejournal.akbidyo.ac.id/index.php/JIK/article/view/239/193>