

Edukasi Menyusui Melalui Media Pesan Digital

Stella Maris Bakara*¹

¹Institut Nalanda

E-mail: stellabakara33@gmail.com¹

Abstract

Breast milk can protect infants from life-threatening diseases such as diarrhea, Upper Respiratory Tract Infections (URTI), pneumonia, Hand, Foot, and Mouth Disease (HFMD), and reduce the incidence of infectious diseases, thus preventing the consumption of antibiotics and ultimately reducing antimicrobial resistance (AMR). A study on exclusive breastfeeding found that the distribution of topics received by respondents during talk service showed that only 1.8% received explanations about exclusive breastfeeding, and only 0.6% received information about early initiation of breastfeeding (EIB). This community service activity aims to educate mothers about the importance of breastfeeding and to dispel myths circulating in the community. The activity was conducted through digital messaging media, specifically WhatsApp Group, involving 143 mothers from various regions across Indonesia. The activities included providing materials using text messages and images, followed by a two-hour question-and-answer discussion. Based on observations during the education session, participants demonstrated enthusiasm through active discussions and questions raised regarding the basics of breastfeeding, the benefits of breast milk, and the importance of lactation contact in accordance with WHO standards. Although no formal evaluation was conducted, this activity provides an initial indication that digital media such as WhatsApp is effective as a means of delivering health information.

Keywords: breastmilk, breastfeeding, Whatsapp

Abstrak

ASI dapat melindungi bayi dari penyakit penyebab kematian bayi seperti diare, Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), radang paru – paru, Hand Foot, and Mouth Disease (HFMD), dan menurunkan kejadian penyakit menular sehingga dapat mencegah mengkonsumsi antibiotik dan pada akhirnya dapat menurunkan antimicrobial resistance (AMR). Sebuah penelitian mengenai ASI eksklusif menemukan bahwa distribusi topik yang diterima responden ketika menerima layanan temu wicara yaitu hanya 1,8% yang mendapatkan penjelasan mengenai ASI eksklusif dan hanya 0,6% yang mendapat informasi mengenai inisiasi menyusui dini (IMD). kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk mengedukasi para ibu tentang pentingnya menyusui serta menghindari dari mitos-mitos yang beredar di kalangan masyarakat. Kegiatan ini juga dilakukan melalui media pesan digital yaitu WhatsApp Group yang terdiri dari 143 ibu yang tersebar diberbagai daerah di Indonesia. Kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian materi menggunakan pesan teks dan gambar lalu dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab selama 2 jam. Berdasarkan pengamatan selama sesi edukasi, peserta menunjukkan antusiasme melalui diskusi aktif dan pertanyaan yang diajukan terkait dasar-dasar menyusui, manfaat ASI, dan pentingnya kontak laktasi sesuai standar WHO. Meskipun tidak ada evaluasi formal, kegiatan ini memberikan gambaran awal bahwa media digital seperti WhatsApp efektif sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan.

Kata kunci: ASI, menyusui, Whatsapp

1. PENDAHULUAN

Air Susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi. ASI eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja kepada bayi sejak dilahirkan sampai usia 6 bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral)(WHO, 2009). ASI dapat melindungi bayi dari penyakit penyebab kematian bayi seperti diare, Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), radang paru – paru, *Hand Foot, and Mouth Disease* (HFMD), dan menurunkan kejadian penyakit menular sehingga dapat mencegah mengkonsumsi antibiotik dan pada akhirnya dapat menurunkan *antimicrobial resistance* (AMR) (Chidiebere, 2014; Horta & Victoria, 2013; Nadimpalli ML et al., 2020). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 37,3% (Kementerian Kesehatan, 2018). Data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 55,5%. Hal ini

menunjukkan adanya peningkatan cakupan ASI eksklusif namun masih belum merata diseluruh daerah di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2023).

Menyusui adalah investasi terbaik yang bisa dilakukan oleh sebuah keluarga, komunitas bahkan negara karena dengan memberikan ASI maka anak-anak menjadi lebih sehat dan akan lebih berhemat dalam hal ekonomi. Memberikan ASI adalah sebuah upaya penting dalam perjalanan kesehatan anak dimasa depan sebagai generasi penerus bangsa. Hal ini sesuai dengan agenda Pembangunan Berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDG's) yaitu tujuan 1,2,3,4,5,8, dan 10.

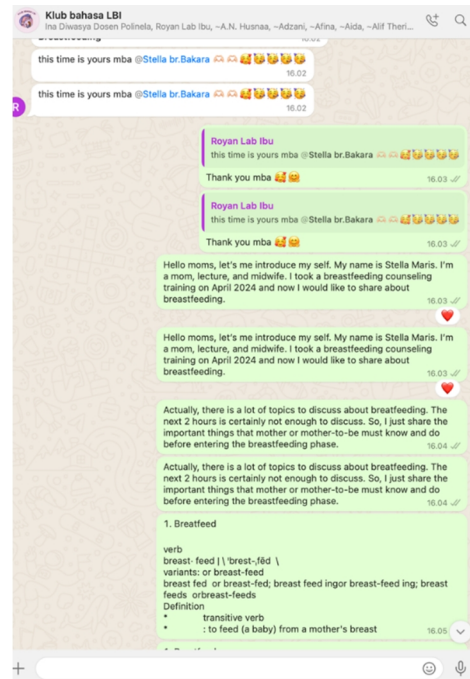
Salah satu standar layanan pemeriksaan kehamilan yaitu temu wicara/konseling, layanan ini bisa digunakan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi persiapan menyusui. Namun hal tersebut jarang dikerjakan oleh tenaga kesehatan. Sebuah penelitian mengenai ASI eksklusif menemukan bahwa distribusi topik yang diterima responden ketika menerima layanan temu wicara yaitu hanya 1,8% yang mendapatkan penjelasan mengenai ASI eksklusif dan hanya 0,6% yang mendapat informasi mengenai inisiasi menyusui dini (IMD) (Bakara & Fikawati, 2018). Maka dari itu kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk mengedukasi para ibu tentang pentingnya menyusui serta menghindari dari mitos-mitos yang beredar di kalangan masyarakat. Kegiatan ini juga dilakukan melalui media pesan digital yaitu *WhatsApp Group*. *Social network* memiliki pengaruh besar terhadap keputusan ibu untuk menyusui dan menjaga perilaku ibu untuk menyusui bayi dengan dukungan dari keluarga (Souza et al., 2016). Hasil penelitian serupa juga dikemukakan oleh (Alianmoghaddam et al., 2019) bahwa sebagian besar ibu mendapatkan petunjuk dan support menyusui melalui media sosial. Beberapa literatur telah mempublikasikan tentang pemanfaatan WhatsApp dalam dunia kesehatan dalam upaya peningkatan pengetahuan (Kamel Boulos et al., 2016). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mulyani et al., 2020) memperoleh hasil bahwa media *WhatsApp Group* efektif dalam pemberian edukasi tentang ASI. Harapannya melalui kegiatan edukasi menyusui melalui pesan digital ini semakin meningkatkan pengetahuan tentang menyusui dan dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu yang tergabung dalam grup WhatsApp "Klub Bahasa Lab Belajar Ibu (LBI)" yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia. Kelompok ini dipilih karena keaktifan mereka dalam belajar dan berdiskusi di media digital, yang diharapkan menjadi saluran efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menyusui. Kelompok ini juga merepresentasikan ibu-ibu dengan latar belakang beragam yang berpotensi menyebarkan informasi edukasi kepada lingkungan mereka.

2. METODE

Kegiatan edukasi mengenai pentingnya menyusui dilakukan melalui media pesan digital yaitu *WhatsApp Group* dimana nama groupnya adalah Klub Bahasa Lab Belajar Ibu (LBI). Group ini terdiri dari 143 ibu yang tersebar diberbagai daerah di Indonesia. Group ini dibentuk tujuannya untuk melatih kemampuan Bahasa Inggris melalui kemampuan *writing*. Pada saat kegiatan edukasi ini diselenggarakan bersamaan juga dengan peringatan Hari ASI Se-dunia. Penulis diberikan kesempatan untuk membagikan pengetahuan tentang menyusui dalam grup tersebut. Kegiatan serupa rutin diadakan dalam grup dengan berbagai tema, yang dikenal dengan istilah Kuliah WhatsApp (Kulwap). Kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian materi menggunakan pesan teks dan gambar lalu dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab selama 2 jam. Diakhir sesi akan ditanyakan kembali pada peserta mengenai materi atau hal lain seputar menyusui jika ada yang belum dipahami.

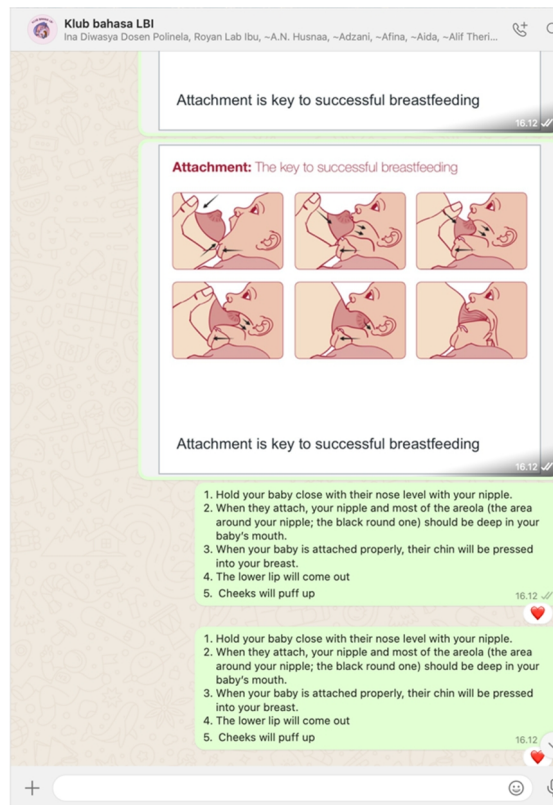
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi melalui pesan digital yaitu *whatsapp* ini dibuka oleh pengelola *group* dan penulis diberikan waktu selama 2 jam untuk berbagi materi dan tanya jawab.

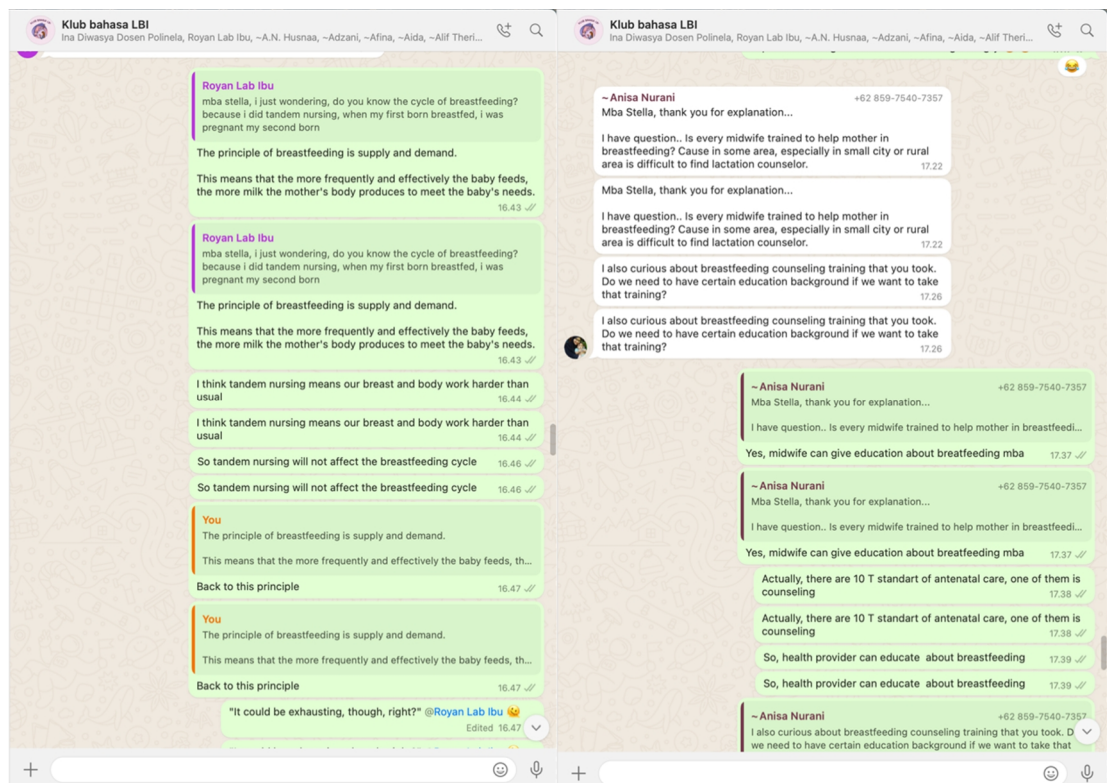


Gambar 1. Kegiatan edukasi melalui pesan digital berupa teks

Edukasi yang dibagikan yaitu prinsip atau dasar-dasar dalam menyusui, definisi ASI eksklusif, manfaat ASI bagi ibu dan anak, posisi dan pelekatan menyusui yang benar, kiat-kiat berhasil menyusui eksklusif dan sampai 2 tahun atau lebih, 7 kontak laktasi sesuai anjuran WHO (28 minggu, 36 minggu, saat bersalin, 24 jam pasca melahirkan, 7 hari pasca melahirkan, 14 hari pasca melahirkan, dan 39 hari pascamelahirkan). Pada kenyataannya masih banyak ibu yang belum mengetahui tentang 7 kontak laktasi ini, sehingga harapannya ibu-ibu bisa lebih meningkatkan kesadaran bahwa kontak dengan tenaga kesehatan atau konselor menyusui adalah hal yang penting guna mendukung proses menyusui hingga berhasil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendukung Peraturan Pemerintah nomor 28 Tahun 2024 Pasal 28 tentang menyusui di bahwa tenaga kesehatan wajib memberikan edukasi tentang ASI dan menyusui kepada ibu sejak hamil dan keluarga dan kegiatannya bisa berupa konseling, penyuluhan, maupun pendampingan.



Gambar 2. Kegiatan edukasi melalui pesan digital berupa gambar



Gambar 3. Diskusi dan tanya jawab bersama peserta

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pesan digital sangat memudahkan para ibu untuk mendapatkan informasi, terutama jika berada dalam sebuah *group* yang dibina dan pematerinya adalah orang yang ahli dibidangnya. Sehingga informasi yang didapat lebih akurat dan keberlangsungan proses tanya jawab dan diskusi masih bisa dilanjutkan diluar kegiatan tersebut atau dengan kata lain aksesibilitasnya besar.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lab Belajar Ibu yang sudah memberikan kesempatan kepada penulis untuk berbagi sedikit ilmu mengenai menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Alianmoghaddam, N., Phibbs, S., & Benn, C. (2019). "I did a lot of Googling": A qualitative study of exclusive breastfeeding support through social media. *Women and Birth*, 32(2), 147–156. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.05.008>
- Bakara, S. M., & Fikawati, S. (2018). Perceived Insufficient Milk (PIM) Among Mothers Of 0-6 Months Infants in Cipayung Health Centre, Depok Indonesia: A Qualitative Study. *Proceedings of International Conference in Applied Science and Health*, 6(3), 143–148.
- Chidiebere, O. D. (2014). Effect of exclusive breastfeeding on incidence of illness in infants's first 6 months of life. *Journal of Pediatrics & Neonatal Care*, 1.
- Horta, B. L., & Victoria, C. G. (2013). *Long-Term Effects of Breastfeeding : A Systematic Review*. WHO.
- Kamel Boulos, M. N., Giustini, D. M., & Wheeler, S. (2016). Instagram and WhatsApp in health and healthcare: An overview. In *Future Internet* (Vol. 8, Issue 3). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/fi8030037>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *RISKESDAS 2018*.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Mulyani, S., Subandi, A., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Jambi, U. (2020). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Group Whasapp Reminder Berkala Dengan Metode Ceramah Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea*.
- Nadimpalli ML, Bourke CD, Robertson RC, Delarocque-Astagneau E, Manges AR, & Pickering AJ. (2020). Can breastfeeding protect against antimicrobial resistance? *BMC Medicine*, 18(392).
- Souza, M. H. do N., Nespoli, A., & Zeitoune, R. C. G. (2016). Influence of the social network on the breastfeeding process: a phenomenological study. *Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem*, 20(4). <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20160107>
- WHO. (2009). *Infant and Young Child Feeding : Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Profesionals*. WHO.