

Efektivitas Pemberian Edukasi Konsumsi Makanan Tinggi Protein Terhadap Peningkatan Volume Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin

Siti Afifah^{1*}, Sarkiah¹, Dwi Sogi Sri Redjeki², Dede Mahdiyah³

^{1,2,3} Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: sitiafifah080602@gmail.com

Article History:

Received Oct 22nd, 2025

Accepted Feb 12nd, 2026

Publish Apr 17th, 2026

Abstrak

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi tanpa makanan dan minuman pendamping termasuk air putih selain ASI sampai bayi berusia 6 bulan. Cakupan ASI di dalam data Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat pada tahun 2022 dimana Kementerian Kesehatan menargetkan capaian pelaksanaan pada ASI eksklusif di tahun 2022 yaitu 80% namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah yaitu sebesar 72,04%. Salah satu penyebab kurangnya capaian ASI Eksklusif dikarenakan asupan nutrisi yang di dapatkan ibu kurang akan kandungan protein, sehingga menyebabkan volume ASI ibu mengalami penurunan. Mengetahui efektivitas pemberian edukasi berupa buku saku terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah preekperimental dengan rancangan *pretest-posttest design* dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner dan juga pumping elektrik. Berdasarkan penelitian hasil dari Volume ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Karang Mekar meningkat pada 14 orang (93,4%) dari 15 responden sehingga hanya 1 orang (6,7%) yang tidak mengalami peningkatan volume ASI. Dengan hasil P value 0,001 yang artinya konsumsi makanan tinggi protein efektif dalam peningkatan volume ASI. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan Terdapat efektivitas dari pemberian edukasi berupa buku saku tentang konsumsi makanan tinggi protein terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin.

Kata Kunci: Edukasi, Volume ASI

Abstract

Exclusive breastfeeding is the practice of giving breast milk to infants without any additional food or drink, including water, other than breast milk, until the baby is 6 months old. According to data from the Central Statistics Agency of Jakarta in 2022, the Ministry of Health targeted an achievement rate of 80% for exclusive breastfeeding. However, the actual rate of exclusive breastfeeding in Indonesia is still relatively low, at 72.04%. one of the reasons for the low rate of exclusive breastfeeding is due to inadequate nutrition intake by mother, particularly protein, which can lead to a decrease in breast milk production. Determining the effectiveness of providing education in the form of a pocket book on increasing breast milk volume in breastfeeding mothers at the Karang Mekar Health Center in Banjarmasin. The method used in this study was preekperimental with pretest-posttest design and a purposive sampling technique. the data collection instrument used a questionnaire and electric pump. Based on research results from respondents breast milk volume in breastfeeding mothers in the working area of Karang Mekar Health Center increased in 14 people (93,4%) out of 15 respondents, so only 1 person (6,7%) did not experience an increase in breast milk volume. With a P-value of 0,001, it means that consuming high-protein food consumption on breast milk volume. There is effectiveness in providing education in the form of a pocket book about consuming high-protein foods on increasing breast milk volume in breastfeeding mothers in the work area of the Karang Mekar Banjarmasin Health Center.

Keywords: Breast Milk Volume, Education.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak adalah parameter yang penting menunjukkan sejauh mana kemakmuran sebuah negara, dinyatakan dengan tingkat Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Di dalam data UNICEF pada tahun 2023 dimana AKB Republik Indonesia pada tahun 2021 merupakan tertinggi keempat di Asia Tenggara yaitu berada di angka 19,5/1000 KH (Kelahiran Hidup). Adapun Angka Kesakitan (Mordibitas) dan kematian (Mortalitas) menurut Muslimah di tahun 2020 pada bayi dapat di minimalisir sejak awal dan ditangani dengan pemenuhan ASI eksklusif oleh ibu menyusui. Pemberian ASI yang penuh sampai usia 6 bulan tanpa makanan tambahan lain mampu meningkatkan antibody dan mencegah timbulnya berbagai penyakit pada bayi baru lahir (Nudiya Salwa, 2024).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Internasional Children's Emergency Find* (UNICEF) di dalam *Global Breastfeeding Collective* yang mana menargetkan bahwa minimal 70% asupan ASI eksklusif dapat tercapai di tahun 2030. Tetapi, data cakupan ASI eksklusif global menurut UNICEF *global database* pada tahun 2022 sebesar 48% saja. Dalam data Badan Pusat Statistic Jakarta Pusat pada tahun 2022 dimana Kementerian Kesehatan menargetkan capaian pelaksanaan pada ASI eksklusif di tahun 2022 yaitu 80% namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah yaitu sebesar 72,04% (WHO, 2022).

Menurut jurnal Vivi Silawati tahun 2020 bahwa volume ASI akan meningkat pada ibu menyusui secara fisiologis, mulai dari minggu pertama hingga akhir tahun pertama dan akan menurun kembali, hal ini disampaikan juga oleh Ikatan Dokter anak sesuai produksi ASI pada hari pertama dan kedua memang sangat sedikit namun produksi akan meningkat dengan cepat pada hari kelima dan tetap sejak minggu keenam dan seterusnya. Pada minggu pertama kelahiran, volume ASI sekitar 50-100 ml dan meningkat pada minggu kedua mencapai 400-500 ml. Pada periode 2014-2020, hanya 44 persen dari data yang ditunjukkan bahwa bayi mendapatkan ASI eksklusif di bawah usia 6 bulan di seluruh dunia. Di Asia Tenggara, persentasenya hampir sama dengan tingkat global, yakni 45%, menunjukkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi (UNICEF, 2021).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Preeksperimental dengan rancangan *Pretest-Posttest design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu menyusui yang mempunyai anak usia 0-6 bulan dan masih memberikan ASI eksklusif berjumlah 60 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 15 orang responden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang berisi tentang pertanyaan konsumsi makanan tinggi protein dan volume ASI ibu menggunakan pumping elektrik. Efektivitas pemberian edukasi konsumsi makanan tinggi protein terhadap peningkatan volume ASI dapat dilihat dari nilai P value volume ASI sebelum dan sesudah yaitu 0,001.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Tabel 1. Frekuensi Volume ASI sebelum diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi

Edukasi Makanan Tinggi Protein	Volume ASI Sebelum Pemberian Edukasi			
	Lancar		Tidak Lancar	
	f	%	f	%
Tidak	0	0%	15	100%
Ya	0	0%	0	0%
Total	0	0%	15	100%

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan data bahwa volume ASI sebelum diberikan edukasi dikatakan lancar merupakan kelompok kecil yaitu sebanyak 0 orang (0%) sedangkan sisanya yang tidak lancar sebanyak 15 orang (100%).

Tabel 2. Frekuensi Volume ASI setelah diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi protein

Edukasi Makanan Tinggi Protein	Volume ASI setelah Pemberian Edukasi			
	Lancar		Tidak lancar	
	f	%	f	%
Tidak	0	0%	0	0%
Ya	2	13,3%	2	13,3%
Total	2	13,3%	2	13,3%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data volume ASI setelah diberikan edukasi dengan kelompok tidak lancar merupakan kelompok terbanyak yaitu berjumlah 13 orang (86,7%) sedangkan kelompok lancar termasuk kelompok kecil dengan 2 orang (13,3%).

Tabel 3. Frekuensi Efektivitas Pemberian Edukasi terhadap Volume ASI

Edukasi Makanan Tinggi Protein	Volume ASI			
	Lancar		Tidak lancar	
	f	%	f	%
Tidak	0	0%	0	0%
Ya	2	13,3%	2	13,3%
Total	15		100%	
<i>P value = 0,083</i>				

Berdasarkan tabel diatas, diketahui kelompok volume ASI ibu lancar setelah diberikan intervensi lebih sedikit yaitu 2 orang (13,3%) daripada volume ASI yang tidak lancars yaitu sebanyak 13 orang (86,7%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai $p = 0.083$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistic antara volume ASI sebelum dan sesudah diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi protein.

Tabel 4. Frekuensi Peningkatan Volume ASI

Kategori	Jumlah (f)	Presntase (%)
Meningkat	14	93,4%
Tidak meningkat	1	6,7%
Total	15	100%

P value = 0,001

Berdasarkan tabel di atas, diketahui kelompok Volume ASI ibu yang meningkat setelah diberikan intervensi lebih banyak yaitu 14 orang (93,4%) daripada volume ASI yang tidak meningkat yaitu 1 orang (6,7%). Berdasarkan hasil uji wilcoxon, diperoleh nilai $p = 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara volume ASI sebelum dan sesudah diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi protein, yang menunjukkan bahwa edukasi konsumsi makanan tinggi protein efektif dalam meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui.

2) Pembahasan

Responden dalam penelitian ini yaitu ibu menyusui yang ada di wilayah kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 15 orang, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *preeksperimental*, dengan pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan juga pumping elektrik yang dimaksud untuk menilai volume ASI responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi protein.

Berdasarkan data yang sudah didapatkan bahwa ada 15 responden yang belum mengonsumsi makanan tinggi protein sebelum diberikan edukasi, sehingga hal ini membuat volume ASI tergolong pada kategori tidak lancar. Hal ini sejalan dengan teori Ritonga dalam jurnal Rosni (2024) dimana penunjang tingkat volume ASI dapat dilihat dari asupan nutrisi ibu terutama asupan protein.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa dari 15 responden ibu menyusui sebelum diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi protein mengalami peningkatan ASI dengan rata-rata jumlah volume ASI 20-150 ml, kemudian setelah diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi protein didapatkan 14 orang ibu menyusui dari 15 orang ibu menyusui paling banyak mengalami peningkatan rata-rata volume ASI menjadi 30-190 ml. Hal ini sejalan dengan penelitian Suci Yanti tahun 2021 dimana jumlah ASI yang disekresikan pada 6 bulan pertama yaitu sebesar 750 ml perhari. Sekresi pada hari pertama hanya terkumpul sebanyak 50 ml yang kemudian akan meningkat menjadi 500, 650, dan 750 ml masing-masing pada hari kelima bulan pertama dan ketiganya. Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eni Pemilu (2020) dimana kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu, sehingga ibu menyusui sangat membutuhkan makanan yang bergizi dan seimbang untuk bisa menghasilkan ASI yang produktif. Pada dasarnya Nutrisi memang dibutuhkan tidak hanya dalam proses kelancaran produksi ASI tapi juga dibutuhkan dalam siklus kehidupan. Sedangkan 1 orang ibu menyusui tidak mengalami peningkatan volume ASI dari sebelum intervensi. Diketahui hal ini mungkin disebabkan karena ibu pernah mengonsumsi obat-obatan dari china untuk mempercepat proses penyembuhan luka, sehingga berdampak pada produksi ASI. Keadaan seperti ini berlandaskan teori dari Devi Lestari tahun 2024 bahwa obat-obatan yang dikonsumsi mengandung hormone dapat mempengaruhi hormon prolaktin dan juga oksitosin yang berfungsi dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Apabila hormon-hormon ini terganggu, otomatis menghambat pembentukan dan juga pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa volume ASI setelah diberikan edukasi konsumsi makanan tinggi protein didapatkan 2 orang yang mengalami kelancaran ASI dengan presentasi 13,3% dan 13 orang lainnya tidak lancar dengan presentasi 86,7%. Hal ini dibuktikan

dengan hasil P value 0,083 yang artinya terdapat pengaruh antara pemberian edukasi konsumsi makanan tinggi protein terhadap peningkatan volume ASI.

Akan tetapi, selama masa pemantauan 7 hari ada 14 responden yang mengalami peningkatan volume ASI dengan presentasi 93,4% sedangkan 1 responden lainnya tidak mengalami peningkatan volume ASI dengan presentasi hanya 6,7%. Hasil ini juga diperkuat dengan nilai P value 0,001 yang berarti terdapat efektivitas pemberian edukasi konsumsi makanan tinggi protein terhadap peningkatan volume ASI ibu menyusui di Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswan, Y. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Pemahaman Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Di Posyandu Desa Aek Lubuk Dan Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 111–114. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i1.371>
- Dinkeskota, P. (2023). Profil Kesehatan Tahun 2023 Kota Banjarmasin. *Dinas Kesehatan*, 70–180.
- Heryana, A. (2017). Uji McNemar dan Uji Wilcoxon (Uji Hipotesa Non-Parametrik Dua Sampel Berpasangan). *Catatan Ade Heryana*, May, 3–8. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17682.48325>
- Kebo, S. S., Husada, D. H., & Lestari, P. L. (2021). Factors Affecting Exclusive Breastfeeding in Infant At the Public Health Center of Ile Bura. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(3), 288–298. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i3.2021.288-298>
- Prastiyani, L. M. M., & Nuryanto, N. (2019). Hubungan Antara Asupan Protein Dan Kadar Protein Air Susu Ibu. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 246–253. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25838>
- Riana, E., Abidin, K. R., Nurvembrianti, I., & Afritasari, S. (2023). Efektifitas Poster Edukasi Diet Tinggi Protein Melalui WhatsApp terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 376–380. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2218>
- Kusparlina, E. P. (2020). A Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi Asi pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 113–117. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.103>