
**PROGRAM KAPSUL BUITA (KELAS IBU PLUS BALITA KELUARGA CERDAS,
SEHAT DAN BAHAGIA)**

Zeny Fatmawati¹⁾, Wahyunik Tyas Asih²⁾, Baroroh Barir³⁾, Fera Yuli Setyaningsih⁴⁾, Dhita Yuniar K⁵⁾

¹ Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Husada Jombang, ² Puskesmas Ngimbang, Lamongan, ^{3,4,5}

ITKES ICMe Jombang

Korespondensi: Zeny Fatmawati ; zenyjoe123@gmail.com

Abstrak

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau makanan tambahan lain sebelum bayi mencapai usia enam bulan. Manfaat pemberian ASI bagi ibu dapat mencegah perdarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uterus, mengurangi risiko anemia, mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi yang dilahirkan. Program Kapsul Buita merupakan inovasi team pengabdian masyarakat sebagai solusi pemecahan masalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat ASI eksklusif. Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi, demonstrasi dan brain storming dengan peserta, kegiatan ini dilakukan pada bulan Januari 2025 sesuai jadwal kegiatan kelas ibu balita di balai Desa Ngimbang Kabupaten Lamongan. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 80%, dari rata-rata skor awal 20% menjadi 100% setelah kegiatan. Peserta yang terdiri dari 16 ibu menyusui menunjukkan perubahan perilaku dan pemahaman yang nyata terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif, cara menyusui yang benar, upaya peningkatan produksi ASI dan pentingnya dukungan keluarga terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Pemberian Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu balita dan keluarga dalam pemberian dan keberhasilan ASI eksklusif sehingga terwujud generasi keluarga yang cerdas, sehat dan bahagia.

Kata kunci: Kapsul Buita; ASI Eksklusif

Abstract

Exclusive breastfeeding is the provision of only breast milk without additional fluids such as formula milk, water, orange juice, or other additional foods before the baby reaches six months of age. The benefits of breastfeeding for mothers can prevent postpartum bleeding, accelerate uterine involution, reduce the risk of anemia, reduce the risk of ovarian and breast cancer, strengthen the emotional bond between mother and baby born. The Buita Capsule Program is an innovation of the community service team as a solution to the problem of lack of knowledge and understanding of the benefits of exclusive breastfeeding. The implementation method is carried out by providing education, demonstrations and brainstorming with participants, this activity was carried out in January 2025 according to the schedule of mother and toddler class activities at the Ngimbang Village Hall, Lamongan Regency. The results of this activity showed an increase in knowledge of 80%, from an average initial score of 20% to 100% after the activity. Participants consisting of 16 breastfeeding mothers showed changes in behavior and real understanding of the importance of exclusive breastfeeding, the correct way to breastfeed, efforts to increase breast milk production and the importance of family support for the success of exclusive breastfeeding. Providing health education is very important to increase the knowledge and skills of mothers and families in providing and successfully implementing exclusive breastfeeding so that a generation of intelligent, healthy and happy families can be created.

Keywords: Buita Capsules; Exclusive Breastfeeding

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat dianjurkan karena mengandung zat gizi lengkap dapat menstimuli pertumbuhan dan perkembangan pada masa balita. Pemberian ASI secara eksklusif dapat berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh bayi dan penurunan risiko stunting maupun infeksi saluran cerna¹. Kelas balita merupakan salah satu strategi intervensi dini yang bertujuan mendeteksi masalah pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pemantauan rutin serta stimulasi yang sesuai usia. Studi menunjukkan bahwa pelaksanaan kelas balita dapat mendorong peningkatan kualitas tumbuh kembang anak jika dijalankan secara sistematis². Pada tahun 2023, angka kematian bayi (AKB) di Indonesia tercatat 29.945, atau 16.85 per 1.000 kelahiran hidup. Ini lebih tinggi dari tahun 2022, ketika AKB tercatat 20.882. AKB di Indonesia masih lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara ASEAN, meskipun sudah on track untuk mencapai target RPJMN 2024 yaitu 16 per 1000 KH.

Efektivitas edukasi berbasis komunitas dalam meningkatkan perilaku ibu dalam menyusui terbukti signifikan, terutama ketika dilakukan melalui pendekatan partisipatif dan praktis. Edukasi dengan metode langsung mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan menumbuhkan rasa percaya diri ibu³. Pendekatan partisipatif dalam edukasi kesehatan anak, seperti simulasi menyusui dan diskusi kelompok, curah pendapat dan sharing pengalaman antar ibu balita mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan meningkatkan retensi informasi. Masih adanya mitos lokal serta tekanan sosial di lingkungan keluarga menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan ASI eksklusif. Oleh karena itu, pentingnya memberikan edukasi secara terus menerus secara kontekstual yang mempertimbangkan aspek sosial budaya setempat sangat penting untuk diterapkan⁴. Kegiatan posyandu sangat berpengaruh dalam meningkatkan kualitas layanan kelas balita di tingkat desa. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Program Kapsul Buita (Kelas Plus Ibu Balita Keluarga Cerdas Sehat Dan Bahagia. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Desa Ngimbang Kabupaten Lamongan.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat kurangnya pengetahuan ibu balita tentang pentingnya ASI Eksklusif. Target dalam pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya manfaat ASI eksklusif, cara menyusui yang benar, upaya peningkatan produksi ASI dan dukungan keluarga dalam keberhasilan ASI eksklusif untuk optimalisasi

pertumbuhan dan perkembangan balita pada periode emas. Luaran kegiatan ini adalah artikel yang terpublish pada jurnal nasional pengabdian masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan berkoordinasi dengan Puskesmas Ngimbang, Kepala Desa dan bidan wilayah Desa Ngimbang, setelah ijin di dapatkan team pengabdian masyarakat melakukan small grup discusion dengan bidan wilayah untuk persiapan pelaksanaan. Kegiatan program KAPSUL BUITA yang merupakan Akronim dari Kelas Plus Ibu Balita Cerdas Sehat dan Bahagia merupakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan ibu balita tentang manfaat ASI eksklusif , cara menyusui yang benar, cara meningkatkan produksi ASI dan dukungan keluarga dalam pemberian ASI Eksklusif dan pentingnya stimulasi tumbuh kembang balita. Agenda kegiatan ini dilakukan setiap seminggu sekali pada kegiatan kelas ibu balita yaitu selama bulan Januari 2025. Kegiatan ini dilakukan dengan metode memberikan penyuluhan, demontrasi cara menyusui yang benar, edukasi pembuatan puding daun kelor salah satu upaya meningkatkan produksi ASI dan pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan dimulai jam 09.00-11.00 wib di balai Desa Ngimbang Kabupaten lamongan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan inovasi Kapsul Buita berjalan dengan baik, para ibu balita mendengarkan dengan seksama penjelasan yang diberikan oleh team pengabdian masyarakat. Kegiatan ini memberikan hasil yang positif dan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan peserta terkait praktik perawatan bayi. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 80%, dari rata-rata skor awal 20% menjadi 100% setelah kegiatan. Peserta yang terdiri dari 16 ibu menyusui menunjukkan perubahan perilaku dan pemahaman yang nyata terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. ASI merupakan makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat ibu mengalami kehamilan. Selama kehamilan, payudara akan mengalami perubahan untuk menyiapkan produksi ASI . Inisiasi menyusu dini dan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan memberikan perlindungan terhadap infeksi saluran cerna dan kandungan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau makanan tambahan lain sebelum bayi mencapai usia enam bulan.

Manfaat pemberian ASI bagi ibu dapat mencegah perdarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uterus, mengurangi risiko anemia, mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi yang dilahirkan, mempercepat kembali ke berat badan semula dan sebagai salah satu metode KB sementara. Pendidikan kesehatan adalah upaya persuasif atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara dan meningkatkan taraf kesehatannya. Pendidikan kesehatan untuk promosi kesehatan (Health promotion) dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 – 6 bulan⁵. Teknik Menyusui yang Benar terdiri dari

1. Sebelum mulai menyusui bersihkan terlebih dahulu puting dan areola dengan kapas basah itu ke puting anda. dan di sekitar dada
2. ibu duduk atau berbaring dengan santai, namun pada saat duduk gunakan kursi yang rendah (agar kaki ibu tidak terkulai) dan letakkan punggung ibu di belakang kursi. Bayi digendong di belakang bahu dengan satu tangan, kepala bayi diletakkan di siku ibu (kepala tidak boleh menghadap ke atas, pantat bayi dipegang dengan telapak tangan. Letakkan salah satu tangan bayi dibelakang tubuh ibu, dan tangan lainnya di depan.
3. Arahkan kepala bayi ke arah dada dan dekatkan perut bayi dengan tubuh Anda (jangan asal memutar atau memutar kepala bayi). Telinga dan lengan bayi Anda harus berada dalam satu garis lurus. Sang ibu memandang bayinya dengan penuh kasih sayang.
4. Pegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari lainnya di bawah, hindari terlalu menekan puting atau saluran susu. Menyentuh puting susu ke pipi atau bagian samping mulut bayi merangsang pembukaan mulut.
5. Segera setelah bayi membuka mulutnya, dekatkan kepala bayi kepayudara Anda dan masukkan puting susu serta selang susu ke dalam mulut bayi.
6. Setelah bayi menyusui, tidak perlu lagi dipegang atau ditopang. Setelah menyusui sampai salah satu payudara kosong, sebaiknya bayi dialihkan ke payudara yang lain.
7. Untuk mencegah bayi muntah setelah menyusui, bersendawalah untuk mengeluarkan udara dari perut, cara menyendawakan bayi adalah dengan menggendong bayi dalam posisi tegak dengan cara bersandar pada bahu ibu lalu menepuk punggung bayi, atau dengan berbaring dipangkuan ibu dengan posisi bayi menghadap ke bawah dan menyendawakan bayi hingga tertidur tepuk lembut punggung anak anda⁶.

Pemberian daun kelor dalam bentuk puding pada ibu menyusui dapat memperlancar produksi ASI. Daun kelor memiliki senyawa fitosterol yang dapat memperlancar produksi ASI. fitosterol dapat merangsang secara langsung sel-sel sekretoris kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian ekstrak daun kelor pada ibu menyusui dapat meningkatkan kuantitas ASI sebanyak 263,1 ml/hari atau sekitar 66,2%. Pemberian puding daun kelor pada ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI, sehingga ASI yang diberikan memenuhi kebutuhan bayi, sehingga berat badan bayi meningkat⁷.

Daun kelor juga mengandung polifenol yang dapat memblokir reseptor opamin yang meningkatkan pelepasan hormon prolaktin. Fitosterol adalah senyawa penting lain yang terlibat dalam produksi susu. Daun kelor mengandung fitosterol seperti beta-sitosterol, campesterol, dan stigmasterol. Senyawa ini berfungsi sebagai prekursor produksi hormon estrogen dan menyebabkan pengendapan hormon prolactin. Galactagogues yang terkandung dalam daun kelor yang merupakan ramuan yang memiliki fungsi dalam meningkatkan volume dan memperlancar aliran ASI daun kelor memiliki kandungan mineral kalsium yang berperan dalam gizi mikro. Dimana berpotensi dalam memberi pengaruh pada produksi hormon prolactin⁹.

Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Dukungan dari orang terdekat, sangatlah berperan dalam sukses tidaknya menyusui. Dukungan ialah suatu upaya yang diberikan kepada orang lain untuk memotivasi orang tersebut dalam melakukan suatu kegiatan (Nurani A. 2013). Penelitian Warohma (2018) dengan total 73,3% memiliki dukungan kurang terhadap pemberian ASI. Ekstensi hal ini menyatakan bahwa dukungan keluarga memang sangat berpengaruh terhadap pemberian ASI Eksklusif. Seperti yang diungkapkan sebagian besar responden bahwa ibu tidak bisa memberikan ASI Eksklusif dikarenakan keluarga tidak memberikan dukungan berupa informasi, sarana prasarana dan lain sebagainya guna mendukung pemberian ASI secara Eksklusif. suami dapat berperan aktif dalam pemberian ASI dengan cara memberikan dukungan emosional atau praktis lainnya kepada Ibu.

Keberhasilan ibu dalam memberikan ASI tidak lepas dari peran serta keluarga. Semakin besar dukungan yang diberikan keluarga kepada ibu untuk terus menyusui bayinya secara eksklusif maka semakin besar pula kemampuan ibu untuk terus bertahan menyusui bayinya. Hal inilah yang akan mempengaruhi kelancaran refleks pengeluaran ASI,

karena ibu akan memiliki perasaan dan emosi yang tenang, tenteram dan nyaman setelah mendapat dukungan dari orang terdekat. dukungan keluarga bagi menjadi empat bentuk yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental dan dukungan penilaian atau appraisal atau penghargaan. keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk beristirahat dan juga menenangkan pikiran, setiap orang pasti membutuhkan perhatian dari keluarga, individu yang menghadapi persoalan akan sangat terbantu jika ada keluarga yang mau mendengarkan dan mau membantu untuk menyelesaikan persoalan tersebut contohnya keluarga dapat meyakinkan ibu untuk memberikan bayi ASI Eksklusif selama enam bulan, tapi jika keluarga tidak memberikan dukungan maka seorang ibu akan sangat sulit dalam menyusui bayinya¹⁰.



Gambar 1 Edukasi Manfaat ASI Eksklusif



Gambar 2. Cara menyusui yang benar



Gambar 3 Puding Daun Kelor



Gambar 4. Pentingnya Dukungan Keluarga

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan ibu balita dalam pentingnya pemberian asi eksklusif, cara menyusui yang benar, upaya peningkatan produksi asi dengan membuat dan mengkonsumsi puding daun kelor dan pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal menghasilkan generasi emas yang cerdas dan berkualitas.

DUKUNGAN FINANSIAL

Kegiatan ini didukung pendanaan dari Puskesmas Ngimbang Kabupaten Lamongan dan Dosen Team Pengabdian dari STIKES Husada Jombang dan ITKES ICMedika Jombang

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Ngimbang, Kepala Desa Ngimbang, Bidan wilayah Desa Ngimbang dan seluruh ibu balita yang telah mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Satriani S, Zamli Z. Optimalisasi Pemberian ASI Eksklusif dan Penguatan Kelas Balita Melalui Kampanye Edukasi di Kecamatan Pasimasunggu Timur, Kepulauan Selayar . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa [Internet]. 2025 Jul. 28 [cited 2026 Mar. 29];3(5):2480-4. Available from: <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/article/view/2773>
2. Asfar, M., & Dewi, S. (2024). Kampanye ASI Eksklusif di Wilayah Kepulauan: Strategi dan Tantangan. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, 4(1), 27–35.
3. Hartati, N., & Amalia, R. (2022). Efektivitas Edukasi Terstruktur terhadap Praktik Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Gizi Indonesia, 10(2), 145–153.
4. Nabila, F., Yuliani, R., & Karim, T. (2023). Strategi Edukasi Kontekstual dalam Peningkatan Praktik ASI di Daerah 3T. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14(1), 88–96.
5. Azwa Z , Immawati , Tri K D. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur. Jurnal Cendikia Muda 2(4) ISSN : 2807-34. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/580/385>
6. Fauziah Y, Fitri Khairani, Yulia Fatma Nasution. Edukasi Teknik Menyusui Dengan Benar. jpma [Internet]. 2024 Aug.31 [cited 2026 Mar. 29]; 6(2). Available from: <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1611>
7. Suryatim Pratiwi Y, Sri Handayani Sh, Yesvi Zulfiana. Efforts To Increase The Knowledge Of Breastfeeding Mothers About The Use Of Moringa Leaf Pudding (Moringa Oleifera) As A Breast Milk Facilitator. Dedikasi [Internet]. 2023 Nov. 24 [cited 2026 Mar. 29];4(02):92-9. Available from: <https://dedikasi.lp4mstikeskhg.org/index.php/home/article/view/83>
8. afidati renisa, Muzakki F, Delliana B Q, Aningsih P, Dina M.I.W M, Cita F D, Ristiana A, Arizka R, Rusyid A.S I, Fibriyanti E. Edukasi dan pembuatan pudding daun kelor untuk mengurangi angka kejadian stunting. Pro. Senmas. LPPM. Unisa. Yogya [Internet]. 2024 Oct. 7 [cited 2026 Mar. 29];2:1702-6. Available from <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/774>
9. Amilya Safarringga, R. D. P. (2021).Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi asi pada ibu nifas. Journal Of Tropical Medicine Issues,1(1), 9–15.
10. Wabang HY, Purnamaningrum YE, Santi MY. HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI KELURAHAN OESAPA KECAMATAN KELAPA LIMA KOTA KUPANG. PREPOTIF [Internet]. 2025 Feb. 2 [cited 2026 Mar. 29];9(1):161-9. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/40172>