

Kesiapan Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Baru

Maya Safitri¹, Nurul Hidayah², Yuni Riska Nur Fariana³, Dwi Sogi Sri Redjeki⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sari Mulia

Email: mayaspt2510@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Trimester Ketiga merupakan periode krusial bagi ibu hamil untuk mempersiapkan pemberian ASI eksklusif. Capaian ASI eksklusif di Kalimantan Selatan 66,01%, masih dibawah target nasional 80%. Rendahnya kesiapan terutama pada aspek psikologis berpotensi menghambat keberhasilan menyusui. Tujuan: Mengetahui kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru. Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif, dengan teknik sampling pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil: Sebagian besar responden memiliki kesiapan menyusui baik (58,3%), kesiapan Psikologis baik (61,1%), dan dukungan keluarga baik (61,1%). Kesimpulan: Mayoritas ibu hamil trimester ketiga siap menyusui namun diperlukan penguatan intervensi edukasi laktasi dan dukungan sosial, disarankan agar tenaga kesehatan lebih aktif memberikan konseling menyusui sejak masa kehamilan dengan melibatkan keluarga terutama suami, sehingga kesiapan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dapat meningkat dan keberhasilan menyusui dapat tercapai secara optimal.

Kata kunci: ASI Eksklusif, Ibu Hamil, Kesiapan Menyusui, Trimester Ketiga

Abstract

Background: The third trimester is a crucial period for pregnant women to prepare for exclusive breastfeeding. The achievement of exclusive breastfeeding in South Kalimantan is 66.01%, still below the national target of 80%. Low readiness, particularly in psychological aspects, has the potential to hinder breastfeeding success. Objective: To determine the readiness for breastfeeding among third-trimester pregnant women in the working area of Pemurus Baru Health Center. Methods: A quantitative descriptive study, using total sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed univariately using frequency distribution and percentages. Results: The majority of respondents had good breastfeeding readiness (58.3%), good psychological readiness (61.1%), and good family support (61.1%). Conclusion: The majority of third-trimester pregnant women were ready to breastfeed; however, strengthening lactation education interventions and social support is still needed. It is recommended that health workers actively provide breastfeeding counseling during pregnancy by involving family members, especially husbands, to improve maternal readiness in exclusive breastfeeding and ensure successful breastfeeding practices.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Pregnant Women, Breastfeeding Readiness, Third Trimester

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan, khususnya trimester ketiga, merupakan waktu yang ideal bagi ibu untuk mempersiapkan diri menghadapi proses menyusui. Pada tahap ini, ibu hamil diharapkan mulai memahami teknik menyusui yang benar, pentingnya ASI eksklusif, serta membangun keyakinan diri (*breastfeeding self-efficacy*) dalam menyusui bayinya. Kesiapan menyusui yang baik terbukti memberikan kontribusi langsung terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif pascapersalinan (Ariyanti, 2022). Namun dalam kenyataannya, masih banyak ibu hamil yang belum memiliki kesiapan yang memadai dalam menyusui. Beberapa penelitian menunjukkan

bahwa rendahnya tingkat kesiapan ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap negatif terhadap menyusui, serta minimnya dukungan dari lingkungan dan tenaga kesehatan (Marfirah *et al.*, 2024; Yusari & Nurlaila, 2021). Hal ini dapat berdampak pada kegagalan dalam pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD) dan keberlanjutan pemberian ASI eksklusif.

Menyusui bukan sekadar proses memberikan makanan kepada bayi, melainkan merupakan bentuk kasih sayang, ikatan emosional, serta pemenuhan hak anak atas nutrisi terbaik sejak awal kehidupannya. Sejak dahulu, air susu ibu (ASI) telah dikenal sebagai sumber gizi utama yang tidak tergantikan bagi bayi. Kandungan ASI tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga mengandung antibodi alami yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai infeksi dan penyakit. Menyusui merupakan langkah awal dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan kuat. Oleh karena itu, menyusui seharusnya tidak hanya menjadi tanggung jawab seorang ibu, tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama antara keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat.

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu upaya penting untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, serta meningkatkan kualitas kesehatan dan tumbuh kembang anak. Keberhasilan menyusui sangat bergantung pada kesiapan ibu, baik dari aspek fisik, pengetahuan, sikap, maupun dukungan sosial. Kesiapan ini seharusnya mulai dibentuk sejak masa kehamilan, terutama pada trimester ketiga ketika ibu bersiap memasuki masa persalinan dan menyusui (Kemenkes RI, 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya kesiapan ibu dalam menyusui antara lain adalah kurangnya edukasi mengenai manfaat dan teknik menyusui, rendahnya kepercayaan diri (*self-efficacy*), minimnya dukungan suami dan keluarga, serta keterbatasan layanan edukatif dan konseling laktasi selama kehamilan. Selain itu, pengaruh budaya dan mitos seputar ASI masih menjadi kendala di banyak komunitas. Menurut Marfirah *et al.* (2024), sebanyak 63,4% ibu hamil trimester III memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah dalam menyusui. Ariyanti (2022) juga menyatakan bahwa lebih dari separuh ibu hamil belum memahami prinsip dasar ASI eksklusif dan IMD. Rendahnya kesiapan ini turut berkontribusi terhadap masih rendahnya cakupan ASI eksklusif nasional yang pada tahun 2022 tercatat sebesar 72,2%, belum mencapai target nasional sebesar 80% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan hasil tanya jawab di Puskesmas Pemurus Baru pada bulan Juni 2025, dari 103 ibu hamil yang menjalani pemeriksaan, sebagian besar belum mendapatkan edukasi menyeluruh mengenai menyusui. Puskesmas memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesiapan menyusui melalui layanan *antenatal care* (ANC), penyuluhan, kelas ibu hamil, dan konseling laktasi. Namun, hingga saat ini belum terdapat data spesifik yang menggambarkan kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru. Padahal, identifikasi kesiapan menyusui pada tahap ini sangat penting sebagai dasar intervensi dini.

Berdasarkan uraian di atas, maka penting dilakukan penelitian mengenai tingkat kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi edukatif dan promotif yang tepat, serta mendukung upaya peningkatan keberhasilan menyusui, khususnya ASI eksklusif, di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas pemurus baru.

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus baru. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli–1 Agustus 2025.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang ada di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru, dari bulan Mei-Juni ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Pemurus Baru terdapat ada 103 ibu hamil trimester I-trimester III. Dari data yang telah peneliti dapatkan sebelumnya maka diputuskan Sampel dari penelitian ini 36 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
Usia Kurang (< 21 Tahun)	8	22,2%
Usia Reproduksi Sehat (21-35 Tahun)	28	77,8%
Total	36	100%
Paritas		
<i>Primigravida</i>	14	38,9%
<i>Multigravida</i>	22	61,1%
Total	36	100%
Usia Kehamilan		
28-30 Minggu	14	38,9%
31-35 Minggu	11	30,6%
36-40 Minggu	11	30,6%
Total	36	100%
Pendidikan		
Rendah	4	11,1%
Sedang	24	66,7%
Tinggi	8	22,2%
Total	36	100%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	26	72,2%
Bekerja	10	27,8%
Total	36	100%

Dari Tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori usia reproduksi sehat, yaitu sebanyak 28 orang (77,8%), sedangkan responden yang berusia kurang dari 21 tahun berjumlah 8 orang (22,2%). Berdasarkan paritas ibu dalam kategori *multigravida* sebanyak 22 orang (61,1%), sedangkan ibu dengan kategori *primigravida* sebanyak 14 orang (38,9%). Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada usia kehamilan 28–30 minggu, yaitu sebanyak 14 orang (38,9%). Responden dengan usia kehamilan 31–35 minggu berjumlah 11 orang (30,6%), dan yang berada pada usia kehamilan 36–40 minggu juga sebanyak 11 orang (30,6%). Dilihat dari tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 24 orang (66,7%), responden dengan pendidikan rendah sebanyak 4 orang (11,1%), dan yang memiliki pendidikan tinggi sebanyak 8 orang (22,2%). Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja, yaitu sebanyak 26 orang (72,2%), sedangkan responden yang bekerja berjumlah 10 orang (27,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III dalam Menyusui di Wilayah Puskesmas Pemurus Baru

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	58,3%
Cukup	15	41,7%
Kurang	0	0
Total	36	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai pemberian ASI eksklusif, yaitu sebanyak 21 orang (58,3%). Sebanyak 15 orang (41,7%) berada dalam kategori cukup, dan tidak terdapat responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang (0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru

Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	22	61,1%
Cukup	10	27,8%
Kurang	4	11,1%
Total	36	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru memiliki kesiapan psikologis yang baik dalam memberikan ASI eksklusif, yaitu sebanyak 22 orang (61,1%). Sebanyak 10 orang (27,8%) berada dalam kategori cukup, dan 4 orang (11,1%) berada dalam kategori kurang atau tidak siap secara psikologis.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	22	61,1%
Cukup	14	38,9%
Kurang	0	0
Total	36	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru menunjukkan dukungan keluarga ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif. Sebanyak 22 orang (61,1%) berada dalam kategori baik, sementara 14 orang responden (38,9%) berada dalam kategori cukup dan tidak terdapat responden yang memiliki dukungan keluarga dalam kategori kurang (0%).

Tabel 5. Kesiapan Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru

Kesiapan Menyusui	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	58,3%
Cukup	15	41,7%
Kurang	0	0
Total	36	100%

Hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 5, menunjukkan distribusi frekuensi kesiapan ibu hamil trimester III dalam memberikan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru. Dari total 36 responden, sebanyak 21 orang (58,3%) berada dalam kategori siap, sedangkan 15 orang (41,7%) berada dalam kategori cukup siap. Tidak ditemukan responden yang berada dalam kategori kurang siap (0%).

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil telah memiliki kesiapan menyusui yang baik, baik dari segi pengetahuan, psikologis, maupun dukungan sosial, sehingga berpotensi mendukung keberhasilan ASI eksklusif pascapersalinan. Sementara itu, responden dengan kesiapan yang masih cukup umumnya dipengaruhi oleh faktor pendidikan yang rendah, khususnya pada ibu dengan latar belakang SD dan SMP, serta kurangnya dukungan suami dan keluarga yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dalam memberikan ASI eksklusif.

b. Pembahasan

1). Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pemberian ASI Eksklusif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan yang baik terkait menyusui, dengan proporsi sekitar 58,3%. Pengetahuan ini merupakan fondasi utama dalam membentuk perilaku mengenai kesehatan. Sejalan dengan temuan ini, tinjauan sistematis modern mengungkapkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan lebih tinggi tentang menyusui cenderung memulai lebih awal dan melakukan menyusui eksklusif dengan lebih konsisten (*Review sistematis*, 2022). Sebaliknya, sebuah studi di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan menyusui yang rendah, meski angka pastinya tidak disebutkan dalam penelitian tersebut (Laksono *et al.*, 2021). Di sisi lain, latar pendidikan menengah yang dominan di antara responden penelitian ini mendukung kapasitas ibu dalam memahami dan memproses informasi kesehatan dengan lebih efektif.

Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman lebih baik mengenai informasi kesehatan, termasuk tentang menyusui, sehingga dapat meningkatkan peluang dalam memberikan ASI eksklusif. Studi oleh Boccolini *et al.* (2020) menunjukkan bahwa pendidikan ibu merupakan salah satu faktor signifikan yang berhubungan dengan keberhasilan menyusui eksklusif. Hal serupa ditegaskan dalam tinjauan sistematis oleh Ogbo *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan rendah menjadi prediktor terhentinya pemberian ASI eksklusif lebih awal. Selain faktor pendidikan, usia responden juga berperan. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia reproduksi sehat, yaitu 21–35 tahun, yang berkaitan dengan kematangan berpikir, kesiapan menerima informasi, serta pengalaman yang mendukung praktik menyusui (Rahman *et al.*, 2021).

Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya (paritas) dapat memengaruhi tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, meskipun hasilnya tidak selalu konsisten. Contohnya, dalam studi Astutik, Migang, dan Kusnaningsih (2024) yang dilakukan di Kalimantan Tengah, ditemukan bahwa ibu dengan kehamilan pertama maupun berulang memiliki kemungkinan yang serupa dalam merencanakan menyusui eksklusif setelah menerima dukungan selama tujuh hari, artinya paritas tidak berpengaruh signifikan terhadap niat menyusui eksklusif dalam konteks tersebut. Namun, penelitian Lindayani & Purnamayanti (2022) di Denpasar menunjukkan bahwa edukasi menyusui secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri (*self-efficacy*) bagi ibu *primigravida*, yang mengindikasikan bahwa pada kelompok ibu yang belum pernah menyusui, intervensi edukatif dapat sangat penting dalam membangun pengetahuan menyusui. Berdasarkan temuan-temuan ini, meskipun paritas sendiri mungkin bukan faktor penentu utama dalam semua konteks, ibu *primigravida* cenderung memiliki kebutuhan edukasi yang lebih besar agar pengetahuan tentang ASI eksklusif dapat sejajar dengan ibu *multigravida* yang memiliki pengalaman sebelumnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik pada ibu hamil trimester III dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor pendidikan menengah, usia reproduksi sehat dan ibu *multigravida* yang mendominasi responden. Saran bagi praktik kebidanan adalah perlunya penguatan edukasi kesehatan, khususnya pada ibu dengan pendidikan rendah atau usia yang belum matang, agar pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif dapat lebih merata dan kesiapan menyusui semakin optimal.

2). Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Mengenai Pemberian ASI Eksklusif

Sebanyak 22 responden (61,1%) menunjukkan kesiapan psikologis yang baik. Kesiapan ini tampaknya ditentukan oleh usia ibu, pengalaman sebelumnya, dan tingkat dukungan sosial khususnya dari pasangan yang telah terbukti secara ilmiah mampu mengurangi ketakutan persalinan serta menguatkan kesiapan mental mulai trimester kedua hingga ketiga. Temuan ini juga sejalan dengan studi Yulizawati *et al.* (2022), yang menyoroti bahwa keterikatan dewasa dan dukungan sosial membantu mengoptimalkan kesiapan transisi menuju peran sebagai ibu. Sebaliknya, berbagai penelitian seperti oleh Ritonga *et al.* (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang kurang siap secara psikologis cenderung memiliki kecemasan lebih berat menjelang persalinan. Perbedaan ini dapat terjadi karena adanya variasi dalam dukungan keluarga maupun akses terhadap informasi kesehatan.

Usia 21–35 tahun dikenal sebagai masa reproduksi sehat karena organ reproduksi berada pada kondisi yang paling optimal. Dari sisi psikologis, perempuan pada rentang usia ini umumnya sudah memasuki tahap kedewasaan awal yang ditandai dengan kemampuan mengambil keputusan, kestabilan emosi, serta kesiapan menerima peran sebagai seorang ibu. Pada periode ini, kematangan kognitif dan emosional relatif lebih baik sehingga mendukung kesiapan menghadapi kehamilan, persalinan, hingga menyusui. Kondisi psikologis yang stabil juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan kecemasan, dan memperkuat motivasi dalam memberikan ASI eksklusif. Sebaliknya, kehamilan pada usia <20 tahun sering dikaitkan dengan kondisi emosional yang belum matang, sedangkan kehamilan di atas 35 tahun berpotensi menimbulkan kecemasan terkait meningkatnya risiko medis. Dengan demikian, usia 21–35 tahun dipandang sebagai fase paling ideal, baik secara fisik maupun mental, untuk menjalani peran sebagai ibu (Haryati & Sulistianingsih, 2024).

Secara fisiologis, stres dan kecemasan dapat menghambat proses menyusui. Peningkatan hormon kortisol akibat stres dapat menekan pelepasan *prolactin-releasing hormone* (PRH) dan mengurangi aliran darah ke kelenjar payudara sehingga berdampak pada produksi prolaktin sebagai hormon utama pembentuk ASI (Shilpa *et al.*, 2024). Selain itu, stres psikologis terbukti menurunkan dan menunda pelepasan oksitosin yang berperan penting dalam refleksi *let-down*, sehingga pengeluaran ASI dapat terhambat (Uvnäs-Moberg *et al.*, 2022). Stres kronis bahkan dikaitkan dengan penurunan kadar oksitosin dan prolaktin yang berimplikasi tidak hanya pada laktasi, tetapi juga pada kualitas ikatan emosional ibu terhadap bayi (Porges & Carter, 2023).

Dengan demikian, kesiapan psikologis ibu hamil sangat penting dalam keberhasilan menyusui. Penelitian ini, dominannya kesiapan psikologis baik kemungkinan didorong oleh mayoritas responden yang berada pada usia reproduksi sehat serta status sebagai ibu rumah tangga, sehingga memiliki lebih banyak waktu untuk mempersiapkan diri. Implikasinya, bidan dan tenaga kesehatan perlu memberikan konseling psikologis serta strategi manajemen stres selama masa antenatal agar proses laktasi pascapersalinan berjalan lancar.

3). Dukungan Keluarga pada Ibu Hamil Trimester III dalam Pemberian ASI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (61,1%) menerima dukungan keluarga dalam kategori baik, menegaskan peran keluarga sebagai sumber motivasi, perhatian, dan bantuan praktis selama kehamilan dan menyusui. Literatur terbaru mengatakan

bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari pasangan serta anggota keluarga lainnya secara signifikan meningkatkan *self-efficacy* menyusui dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu muda (Can *et al.*, 2025). Lebih lanjut, tinjauan *scoping* mutakhir mempertegas peran penting keluarga, khususnya pasangan dan nenek. Dalam mendukung praktik menyusui melalui sikap positif, pengetahuan, serta respons proaktif terhadap kebutuhan ibu dan bayi (Jusriawati *et al.*, 2025).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga terbukti berhubungan signifikan dengan keberhasilan praktik ASI eksklusif. Misalnya, studi oleh Arsil *et al.* (2023) menemukan bahwa responden dengan dukungan keluarga yang baik lebih mungkin berhasil melakukan ASI eksklusif ($p = 0,032$). Sebaliknya, keluarga yang kurang mendukung dapat menjadi hambatan utama dalam praktik menyusui. Penelitian terbaru memperkuat hal ini. Studi *scoping* oleh Fitriani *et al.* (2024) menekankan bahwa dukungan dari pasangan maupun pihak keluarga lainnya merupakan elemen kunci dalam menjaga kelangsungan ASI eksklusif, khususnya bagi ibu bekerja.

Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, tingginya angka dukungan keluarga yang baik kemungkinan dipengaruhi oleh masih kuatnya budaya kekeluargaan di masyarakat, terutama dalam mendampingi ibu hamil dan menyusui. Keterlibatan suami, orang tua, maupun anggota keluarga lainnya berperan dalam menciptakan suasana positif, baik dari segi psikologis maupun praktis, sehingga ibu merasa lebih siap dan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif. Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan program ASI tidak hanya bergantung pada ibu semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga yang konsisten.

Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan menyusui karena dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu, mengurangi stres, serta memengaruhi keberlangsungan ASI eksklusif secara signifikan (Kemenkes RI, 2022). Susanto *et al.* (2020) menemukan bahwa ibu yang memperoleh dukungan keluarga, khususnya suami, lebih berpeluang memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang tidak mendapat dukungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menegaskan bahwa keberhasilan menyusui bukan semata tanggung jawab ibu; melainkan juga sangat bergantung pada dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga inti. Studi longitudinal oleh Nilsson *et al.* (2022).

4). Kesiapan Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada kategori siap untuk menyusui, yaitu sebanyak 21 orang (58,3%). Temuan ini memberikan gambaran bahwa lebih dari separuh responden telah memiliki kesiapan yang mencakup aspek pengetahuan, kondisi psikologis, serta dukungan sosial yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian literatur Asia terdahulu yang menunjukkan bahwa kesiapan menyusui mencakup kecakapan pengetahuan, sikap positif, serta keterampilan yang secara kolektif meningkatkan peluang keberhasilan ASI eksklusif (literatur *review* Asia, 2022).

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Sari (2020) yang melaporkan bahwa 55% ibu hamil trimester III telah siap menyusui bayinya. Kesamaan tersebut memperkuat pandangan bahwa sebagian besar ibu mulai menunjukkan kesiapan pada periode akhir kehamilan. Namun demikian, penelitian ini berbeda dengan hasil yang disampaikan oleh Dewi (2019) yang menemukan hanya 40% ibu hamil yang siap menyusui, di mana faktor utama yang memengaruhi rendahnya kesiapan adalah kurangnya informasi serta terbatasnya edukasi laktasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Jika ditinjau dari karakteristik responden, kesiapan menyusui yang cukup baik dalam penelitian ini tampaknya dipengaruhi oleh tiga faktor penting. Pertama, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai ASI eksklusif, sehingga mampu memahami

manfaat dan cara pemberian yang tepat. Kedua, kondisi psikologis sebagian besar ibu relatif stabil, sehingga tidak terlalu terbebani kecemasan menjelang persalinan maupun menyusui. Ketiga, adanya dukungan keluarga yang positif semakin memperkuat keyakinan ibu untuk menyusui, baik berupa motivasi moral, bantuan praktis, maupun dukungan emosional.

Berdasarkan temuan tersebut, terdapat implikasi penting bagi praktik kebidanan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu meningkatkan intervensi edukasi laktasi sejak trimester III, tidak hanya dengan memberikan informasi tetapi juga melibatkan anggota keluarga, terutama suami, dalam setiap kegiatan penyuluhan maupun konseling. Selain itu, pendekatan psikologis juga perlu diperkuat, misalnya melalui konseling individu maupun kelompok untuk membantu ibu mengelola stres dan rasa cemas menjelang menyusui. Dengan kombinasi edukasi, dukungan keluarga, dan pendampingan psikologis yang optimal, diharapkan proses laktasi dapat berjalan lancar serta target pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dapat tercapai.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Setyowati *et al.* (2021) yang menegaskan bahwa dukungan keluarga, pengetahuan, dan kesiapan psikologis merupakan faktor penting dalam kesiapan ibu memberikan ASI eksklusif. Studi tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil yang memperoleh dukungan suami dan keluarga serta memiliki pengetahuan memadai tentang ASI lebih siap dan percaya diri dalam menyusui. Temuan ini sejalan dengan temuan studi modern yang menegaskan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya bergantung pada kesiapan ibu secara individu, tetapi sangat dipengaruhi oleh edukasi selama kehamilan serta dukungan dari lingkungan terdekat, terutama pasangan. Misalnya, penelitian sistematis oleh Saavedra-Sanchez *et al.* (2024) menunjukkan bahwa persepsi efikasi diri ibu yang terbentuk sejak masa *prenatal* berkorelasi positif dengan kemampuan ibu menyusui secara eksklusif hingga enam bulan *postpartum*. Selain itu, riset intervensi di Ethiopia oleh Abbass-Dick *et al.* (2023) menemukan bahwa keterlibatan suami dalam edukasi menyusui selama kehamilan dan pascapersalinan meningkatkan praktik menyusui optimal secara signifikan: ibu yang pasangannya mengikuti edukasi memiliki peluang menyusui eksklusif lebih tinggi (sekitar 38%) dibanding yang tidak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Marfirah *et al.* (2024) di UPT Puskesmas Kota Kuala Simpan yang menunjukkan bahwa persuasi verbal suami dan dukungan tenaga kesehatan berpengaruh signifikan terhadap *breastfeeding self-efficacy* ibu hamil trimester III (63,4% memiliki *self-efficacy* rendah; dukungan suami $p = 0,002$; tenaga kesehatan $p = 0,004$). Temuan Yuliani *et al.* (2023) juga menegaskan bahwa faktor kognitif (pengetahuan, sikap) dan psikologis (kepercayaan diri, kecemasan) ibu serta dukungan suami berhubungan erat dengan *self-efficacy* menyusui. Hal ini diperkuat oleh studi Yusari dan Nurlaila (2021) di Kabupaten Pringsewu yang menemukan bahwa *self-efficacy* tinggi pada ibu hamil trimester III menjadi prediktor kuat keberhasilan ASI eksklusif pascapersalinan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III berada dalam kategori siap untuk menyusui bayinya sebanyak 58,3%. Hal ini mencerminkan adanya pengetahuan, kesiapan psikologis, serta dukungan keluarga yang relatif baik dalam mendukung tercapainya pemberian ASI eksklusif.
- b. Mayoritas ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan baik mengenai ASI dan menyusui yaitu 58,3%. Pengetahuan yang memadai ini didukung oleh tingkat pendidikan responden yang sebagian besar berada pada kategori menengah, sehingga mampu memahami informasi kesehatan dengan baik.

- c. Sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki kesiapan psikologis yang baik dalam menyusui yaitu 61,1%. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia reproduksi sehat serta dukungan sosial, sehingga ibu lebih percaya diri, tenang, dan siap dalam menghadapi proses menyusui.
- d. Dukungan keluarga terhadap kesiapan ibu hamil dalam menyusui berada pada kategori baik sebanyak 61,1%. Keluarga, terutama suami dan orang terdekat, berperan sebagai sistem pendukung utama yang memberikan motivasi, bantuan praktis, serta dukungan emosional, sehingga ibu merasa lebih termotivasi dan siap memberikan ASI eksklusif.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan ibu, tetapi juga kesiapan psikologis dan dukungan keluarga yang saling terkait. Upaya peningkatan keberhasilan ASI eksklusif perlu dilakukan dengan menguatkan edukasi laktasi sejak masa kehamilan serta melibatkan keluarga dalam pendampingan ibu hamil.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Adiputra, I.M.S., Trisnadewi, N.W., & Oktaviani, N.P.W. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan..* Medan: Yayasan Kita Menulis.
- [2]. Afriyani, D., Sutarmi, & Nuraeni. (2018). Hubungan Umur Ibu dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 22–28.
- [3]. Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi, cet. 15). Jakarta: Rineka Cipta
- [4]. Ariyanti, E. (2022). Pengetahuan Ibu dan Keberhasilan Menyusui. *Jurnal Kebidanan*.
- [5]. Ariyanti, T. (2022). Kesiapan Menyusui Pada Ibu Hamil Trimester Akhir. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 10(2), 55-63.
- [6]. Arianti, T. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang ASI Eksklusif dengan Kesiapan Menyusui. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), 45-53.
- [7]. Cut Oktaviyana, Syarifah Masthura, Riska Akmalia. (2025). Determinan Kesiapan Ibu Hamil yang Bekerja Diluar Rumah dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah kerja Puskesmas Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 11(2), 260-274.
- [8]. Ekasuma, H. P. Wahida, Y. & Nova, H. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 7-12 Bulan di Desa Cepoko Puskesmas Sumber Kabupaten Probolinggo, *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(2).
- [9]. Anggraini, F. D., dkk. (2022). Edukasi dukungan meningkatkan kesiapan menyusui trimester III. *Jurnal Batikmu*, 4(2), 43-48. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v4i2.2012>
- [10]. Haryani, R. & Setiyobroto, R. (2022). Peran Dukungan Keluarga terhadap ASI dan Kesehatan Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 42-50.
- [11]. Haryani, W. And Setiyobroto, I., (2022). *Modul Etika Penelitian*. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Jurusan Kesehatan Gigi. 2(1), 23-26.
- [12]. Heni Purwaningsih dkk. (2021)-Konseling laktasi perbaiki pelaksanaan menyusui dari kurang ke baik, *Jurnal SMART Kebidanan*. 6(1).
- [13]. Indah, S. Oktaviani, C. Novita, A. (2020). Dukungan Keluarga dalam Pemberian ASI Eksklusif, *Jurnal SMART Kebidanan*. 7(1), 47-51.
- [14]. Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. (2021). Breastfeeding self-efficacy pada ibu hamil trimester III hingga menyusui. *Jurnal Kesehatan*. 13(3). <https://doi.org/10.26630/jk.v13i3.3543>
- [15]. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Manajemen Laktasi bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta: Direktorat Gizi Kemenkes RI.
- [16]. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Petunjuk Teknis Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. Jakarta: Direktorat Gizi Kemenkes RI.

- [17]. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [18]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [19]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- [20]. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Pemberian ASI dan MP-ASI*. Jakarta: Direktorat Gizi.
- [21]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Saku Promosi Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- [22]. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Edukasi Menyusui bagi Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: Direktorat Gizi.
- [23]. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Pemberian ASI Eksklusif dan Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- [24]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- [25]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Petunjuk Teknis Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- [26]. Kodariyah dkk. (2023). *Kesiapan Menyusui Ibu Nifas di Kawasan Asia: Kajian Literatur*. Jurnal Keperawatan 15 (3), 1149-1156.
- [27]. Kurniyati dkk. (2020)-*Edukasi laktasi meningkatkan self-efficacy*. Jurnal Kebidanan. 6(2).
- [28]. Marfirah A. Riska dkk. (2024)-Self-efficacy rendah 63,4 % di Aceh, terkait dukungan suami & tenaga medis, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 15(2).
- [29]. Marfirah, A. R., et al. (2024). *Self-efficacy Ibu Hamil dan Kesiapan Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Perkotaan*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 15(1), 22-29.
- [30]. Marfirah A. R., Dewi T., & Hanim H. (2024). *Breastfeeding self-efficacy pada ibu hamil trimester III dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Kuala Simpang*. *Public Health Journal*. 15(3). <https://doi.org/10.62710/3syqni49>
- [31]. Mudrikah, M., & Jasmawati, J. (2025). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Terjadi Kegagalan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di TPMB Mudrikah Tahun 2024. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(2), 644–655. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16685>
- [32]. Mulyani, N. S., & Fatimah, S. (2020). Hubungan kesiapan psikologis ibu hamil dengan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 11(2). 87–94.
- [33]. Mutlu, C., Yildiz, D., & Yilmaz, S. D. (2021). The effect of breastfeeding education supported with WhatsApp on *breastfeeding self-efficacy* and mother-infant attachment: *A randomized controlled study*. *Midwifery*, 97, 102940. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.102940>
- [34]. Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [35]. Notoadmodjo, S. (2018a). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [36]. Notoadmodjo, S. (2018b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [37]. Nugraheni, R., Wulandari, S. E., & Sari, N. P. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Kesiapan Menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 7(1), 45–52.
- [38]. Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: pendekatan Praktis* (Edisi ke-4). Jakarta: Salemba Medika.

- [39]. Olya, R. M., Widyastuti, R., & Pratiwi, N. (2023). Hubungan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*. 11(1). 15–22.
- [40]. Paradila, N., Fitriani, Y., & Zahrah, N. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Persiapan Menyusui pada Ibu Hamil Usia Remaja. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 12(2), 55–62.
- [41]. Pratiwi, N. & Amelia, S. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 17(1), 25–33.
- [42]. Putri, H. A., & Lestari, W. P. (2022). Pengaruh Dukungan Lingkungan Kerja terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 7(2), 33–41.
- [43]. Rahmah, I. & Susanti, D. (2022). Hubungan Stres dan Dukungan Keluarga dengan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 13(2), 57–64.
- [44]. Rumintang B, Sudarmi S. (2025). Pemberdayaan Ibu Melalui Enam Kontak Konseling Menyusui Untuk Meningkatkan Praktik Menyusui, GEMAKES: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. DOI: 10.36082/gemakes.v5i1.1847
- [45]. Roesli, U. (2013). *Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- [46]. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.). Wiley. *Jurnal Kesehatan*. 2(2).
- [47]. Sari, D. P., Handayani, S., & Rahayu, E. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan ibu hamil dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 45–53.
- [48]. Sari, R. A., & Handayani, S. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Aktivitas Ibu dengan Kesiapan Memberikan ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 11(1), 28–35.
- [49]. Sari, W.P., Rahayu, A.T. & Handayani, F. (2023). Korelasi Pengetahuan, *Self-efficacy*, dan Keberhasilan Menyusui. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesi*. 18(1). 30–37.
- [50]. Setyowati, S., Sari, N. P., Widiasih, R., & Rahmah, H. (2021). The effect of husband and family support on *breastfeeding self-efficacy* and exclusive breastfeeding in Indonesia: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 16(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s13006-021-00357-5>
- [51]. Shaliha, N., & Mufti, M. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*. 10(2), 40–48
- [52]. Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [53]. Suryani Hartati (2022). Pelatihan dan Pendampingan Kader Kesehatan dalam Kesiapan Gizi Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur. *Jurnal Mitra Masyarakat* 2(1).
- [54]. Susanto, T., Rahmawati, I., & Prasetyo, D. S. (2020). Dukungan Suami dan Keluarga terhadap Praktik Pemberian ASI Eksklusif: Studi di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45–52.
- [55]. Syapitri, H., Amalia, N., & Aritanong, J. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Ahlimedia Press (Anggota IKAPI: 264/JTI/2020)
- [56]. Yuliani, D. R., Amalia, R., Hapasri, W., Aini, F. N., & Winarso, S. P. (2023). *Breastfeeding self-efficacy*: tinjauan aspek kognitif dan psikologis ibu hamil dan suami. *Jurnal Sains Kebidanan*.
- [57]. Yulianti, N. & Sitorus, T. (2021). Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 6(2), 123–130.
- [58]. Yusari, A. & Nurlaila, I. (2021). Dukungan Sosial dan Kesiapan Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*. 6(1)
- [59]. Yusari Asih & Nurlaila (2021)-Faktor signifikan bagi *self-efficacy* ibu hamil trimester III, *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 6(2)
- [60]. Yusari, L. & Nurlaila, F. (2021). Hubungan Suami dengan Keberhasilan Menyusui Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*. 11(2), 89–95.

- [61]. Widya, R. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 8(2), 112–119.
- [62]. World Health Organization. (2020). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks*.
- [63]. World Health Organization (WHO). (2020). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. Geneva: WHO Press.
- [64]. World Health Organization. (2022). *Infant and young child feeding*. Retrieved from <https://www.who.int>
- [65]. World Health Organization. (2021). *Guideline: Counselling on infant feeding*. Geneva: WHO.
- [66]. World Health Organization. (2022). *Breastfeeding: Understanding Supply and Demand*. Geneva: WHO.
- [67]. World Health Organization. (2022). *Early initiation of breastfeeding: the key to survival and beyond*. Geneva: WHO.
- [68]. World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. Geneva: WHO.
- [69]. Zubaran, C., & Foresti, K. (2023). Predictors of breastfeeding self-efficacy: A systematic review. *Reproductive Health*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s12978-025-01960-z>